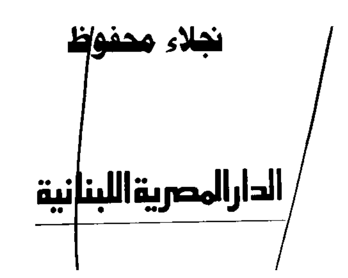
للنساء فقط

أسرار الزواج الناجح

نجلاء محفوظ



الدار المصرية اللبنانية




بسم الله الرحمن الرحيم

قبل أن تقرأ

تحتار الزوجة العربية كثيرا ، وهى (تفتش) بكل قواها عن الطرق التى يجب أن تتخذها لتنعم بالسعادة ، والفوز بزواج ناجح ..

كما تفتقد إلى كثير من الخبرة الواقعية ، التى تستند إلى فهم نفسية الرجل العربى ، للوصول إلى أقرب وأسهل الوسائل ، للوصول إلى قلبه وللتعامل الإيجابى معه ، فتتجنب الكثير من الخسائر ، وتنجو هى وأسرتها من مرارات الفشل والتعاسة ..

هذا الكتاب يقدم للزوجة العربية كل ما تحتاج إليه فى هذا الشأن ، ويرشدها إلى الخطوات العملية والواقعية ، والثابت نجاحها من التجارب الفعلية .. حتى تحمى الزوجة العربية نفسها من الأخطاء الشائعة ، التى تهدد زواجها ، وتجعلها تعيش فى معاناة مستمرة ، مما يعرضها للخسائر النفسية والجسدية ، وتسرب سنوات العمر فى الألم والضيق ..

خطوات واقعية وعملية
لفض الاشتباك وتقليل الخسائر

كيف تتعامل الزوجة العربية مع الخلافات الزوجية، التى لا يخلو أى بيت منها؟ وما الأخطاء الشائعة التى ترتكبها الكثير من الزوجات العربيات، سواء أكانت فى التفكير أم فى السلوك أم فى اللجوء إلى ألفاظ يكره الزوج سماعها، وتثير سخطه وعناده؛ فتضاعف من خسائرها وتزيد من حدة الخلافات، بدلا من احتوائها بذكاء ومرونة ؟

ينشب الخلاف بين الزوجين، ويصرخ كل منهما لإثبات وجهة نظره .. ويتصاعد الموقف وتتوتر العلاقة .. وتتمنى الزوجة أن تحدد لنفسها هدفها بوضوح من الخلاف أو المشاجرة الزوجية، فهل تريد الخروج بمكسب أو الاكتفاء بدرء الخسارة، أم إثبات أنها على حق، وأن زوجها بالغ الغباء؟ وهنا عليها الاستعداد لدفع الثمن الغالى فيما بعد، فلابد من حفظ ماء وجه الزوج، حتى لو كان مخطئا، وحتى لا تثير ضغينته، ولن ينسى لها الإساءة، وسيردها لها مضاعفة ولو بعد حين .

وقد تريد الزوجة أن تفوز بعد الخلاف مع الزوج بفرض أسلوب تفكيرها عليه، وهذا ما لن يتحقق. وستهدر الزوجة الكثير من الوقت

والجهد للحصول عليه بلا طائل، بل إن بعض الزوجات اللاتى تحقق للواحدة منهن السيطرة الفعلية على الزوج الذى تعب من كثرة الخلافات، فقدت الإحساس بالسعادة، وتغلبت عليها العصبية ؛ لأنه ليس من الطبيعى أن تعيش المرأة بسعادة مع زوج فاقد للشخصية تابع لزوجته ؛ فهذا ليس من أسباب السعادة الزوجية، كما يؤكد خبراء الصحة النفسية الذين يوصون الزوجه باحترام وجهة نظر زوجها، وإن لم توافق عليها ؛ فالاختلاف فى حد ذاته ليس مشكلة، وليس خطرا يهدد الزواج ولكل مشكلة حل، مادام هناك زوجان يسعيان للتفاهم وسط أرضية من الود .

حادة.. وجارحة !!

تعترف إحدى الزوجات قائلة : فى بداية المشاجرة أحرص على الهدوء، ثم مع زيادة الاختلاف، أفقد السيطرة على أعصابى، وأشعر أن زوجى لا يشعر بكل (تضحياتى) من أجل البيت والأولاد، وكيف أتفانى فى خدمتهم، ويستبد بى الغضب، وتتدافع الكلمات الحادة والجارحة على لسانى، وبالطبع يبادلنى بما هو أقسى، وتكبر الخلافات ويصعب التراجع، ويتشبث كل منا بموقفه، ونتخاصم لفترة تطول أكثر مما ينبغى (وأضطر) كثيرًا إلى التنازل والبدء بالكلام معه، والسعى للتصالح هربا من وطأة المشاعر (النكدية) فى المنزل ؛ إذ يبدو أن الرجال يستطيعون ـ أكثر منا ـ تحمل الخصام، ربما لأنهم يمكنهم قضاء أوقات أطول خارج المنزل، يروّحون فيها عن أنفسهم ..

وقد وقعت هذه الزوجة أسيرة للخطأ الشائع بين بعض نساء عصرنا، ولم يكن موجودا من قبل، وهو الشعور بأن تفانى المرأة فى إسعاد أسرتها، هو من قبيل التضحيات، والحقيقة أنه مصدر لسعادتها، وسبيل لتحقيق نجاحها فى إدارة أسرتها، والبرهان على تفوقها كزوجة وربة أسرة ..

كما من الذكاء أن تركز الزوجة على موضوع الخلاف فقط، ولا تستدعى إلى ذاكرتها كل الأفكار السلبية المختزنة بداخلها عن زوجها فى وقت الخلاف، حتى لا تبدو وكأنها متشوقة لعقابه عن كل ما فعله منذ زواجهما .. فلا يوجد رجل سيقبل هذا ..

وعلى الزوجة أن تدرك أن نجاحها فى الاحتفاظ بهدوئها أفضل كثيرا من استسلامها للغضب، وأن الهدوء دليل القوة. وكما قال الإمام على كرم الله وجهه: " أقوى الناس : أعظمهم سلطانا على نفسه" ..

ونتمنى أن تتذكر كل زوجة ضرورة اختيار الألفاظ المهذبة فى ردها على الزوج، وأن تبتعد عن العدوانية والتهكم والسخرية، وأن تتجاهل أى شىء سخيف يقوله الزوج، بعيدا عن موضوع الخلاف حتى لا يتفاقم، على أن تعود إليه فيما بعد، وبأسلوب لطيف ..

وأن تحاول معالجة الخلاف، بعيدا عن أية تلميحات فى صوته أو كلماته، ودون استغراق فى التفاصيل الصغيرة التى توتر الموقف بلا طائل، وأن (تقاتل) للبقاء داخل دائرة الموضوع، وأن تبتعد عن الجدال والتشبث بالعناد، وأن تتراجع بلطف إذا ما أدركت أنها تصعد من الخلاف، وتحوله

إلى صراع أو أنها مخطئة . وهنا يجب أن توضح أنها لم تقصد الإساءة وتنهى الموقف بذكاء. فمن الأفضل : عدم الدفاع عن الخطأ حتى لا يجرها هذا الدفاع إلى ارتكاب أخطاء أخرى حتى تفوق الخطأ الرئيسى ، كما أنها بدفاعها عن أخطائها (تحرض) زوجها على الإساءة إليها بالقول وبالفعل ، وتجعله يتيقن من أنها ظالمة ، وقد يتعدى إحساسه بالظلم ، من مجرد هذا الخطأ أو هذا الخلاف ، إلى الاسترسال بأنه ضحية فى كل أمور زواجه ، فما دامت تصر على عدم الاعتراف بالخطأ ، إذًا.. فهى سيدة ظالمة لا تحترم حقوق زوجها ، وتسعى للجور عليها دون وجه حق ، مما يفسد العلاقة الزوجية دون أى سبب ، سوى عدم تحلى الزوجة بالفطنة للاعتراف بالخطأ..

وننبه هنا إلى أن بعض الأزواج يصرون على ضرورة اعتذار الزوجة ، فلا يكون منها إلا أن ترفض ، مبررة ذلك بخوفها من أن يدفع الاعتذار الزوج إلى التسلط عليها. وللهروب من هذا المأزق تستدعى فورا أخطاءه السابقة مؤكدة على فداحتها ، بالقياس إلى خطئها ؛ مما يشعل الموقف ويزيده تعقيدًا. والأذكى هنا أن تعتذر بلطف ودون استرسال وبلا مبالغة ، مؤكدة على أنها لم تقصد ذلك ، وأنها تكن الحب والاحترام لزوجها ، ثم تقوم بتغيير الموضوع ومغادرة الحجرة ، والتصرف بشكل طبيعى ، وعدم إثارة الأمر مرة أخرى .

أما إذا وضح من الخلاف أن الزوج هو المخطئ ، فأرجو أن تكون الزوجة ذكية فلا تشعره بأنه قد خسر المعركة ، ولا تطلب منه اعتذارًا واضحًا ؛ فمعظم الرجال لا يحبون الاعتذار بالقول ، ويكتفون بإنهاء

الموقف . ويمكن للزوجة أن تكون لطيفة بأن تقول له : أعلم أنك لم تقصد الإساءة، وأرجو أن تكون أكثر حرصا فيما بعد .. ثم تنهى الموقف وتغادر المكان وتترك زوجها ليهدأ بعيدا عنها، ولا تذكره ثانية بهذا الأمر، وتواصل حياتها وكأن شيئا لم يكن ..

وأكاد أسمع أصوات احتجاج نسائية تهتف: ولكن هذا ليس من العدل.. وأرد قائلة: بل هو من الذكاء، فمن الأذكى أن تفهم المرأة نفسية زوجها، وتتصرف بناء على ذلك بدلا من الإصرار على الاعتذار، وكأنه انتصار لها ثم (تدفع) ثمنه فيما بعد ..

جفاء وعداء !!

تزداد حدة الخلافات الزوجية نتيجة لوجود بعض الأخطاء فى التفكير لدى بعض الزوجات، مما يؤدى إلى تفاقم هذه الخلافات، وانهيار محاولات الاحتواء، وتحويلها إلى أزمات عنيفة تؤدى إلى إلحاق الضرر بالزواج على المدى البعيد. ولا نعنى هنا الانفصال بالطلاق، ولكن بناء جدار عال بين الزوجين يؤدى فيما بعد إلى الجفاء العاطفى، وتنامى مشاعر العداء، وتضخم إحساس كل طرف بأن الآخر لا يحتفظ له بمشاعر من الود، وبأنه يتمنى إيذاءه نفسيا، ولا يحترم خصوصياته ويبغى التسلط عليه، فيصل الأمر إلى الطلاق العاطفى، وإن استمر الزواج قائما فتصبح الحياة جافة ممتلئة بالتربص من الطرفين ..

وننبه إلى أهم هذه الأخطاء ..

تقول زوجة: بعد كل خلاف أشعر بالأسى على حالى، وأقول لنفسى: لم يكن هذا ما أتوقعه لنفسى من الزواج، وتسيطر عليها حالة من عدم الرضا وفقدان الأمل، وأقول: لو يتغير زوجى سأكون أسعد حالا..

وهذا خطأ، والصواب أن تتسم الزوجة بالواقعية، وتفرح برصيدها من الزواج، وأن تحاول تغيير زوجها ليس عن طريق المشاجرات وفرض الرأى، ولكن بتشجيعه على أن يكون أكثر لطفا منها، بأن تقنعه أنه سيربح الكثير إذا ما كان أفضل معها، ولا يكون ذلك بالكلمات، ولكن بالأفعال، كأن تشجع أى تغيير من الزوج مهما كان لطيفا، وأن تتودد إليه بالقول وبالفعل، وأن تكون أكثر تجاوبا فى العلاقة الحميمة، وأكثر اهتماما به وبأهله ..

وهناك اعتقاد شائع بأن الخلافات الزوجية دليل على عدم الانسجام، وعلى الكراهية فى بعض الأحيان، وهذا غير صحيح، فهى قد تكون مؤشرا على بعض الاختلافات فى الطباع .، أو على سوء تفاهم، أو على تصرف خاطئ من أحد الزوجين، وهذا أمر وارد فى كل زيجة ، ومن السهل احتواؤها عند التحلى باللين والرفق، وعدم الرغبة فى تحويل الخلاف إلى صراع ..

أيضا على الزوجة أن تترك زوجها يعبر عن غضبه ولا تقاطعه، حتى لايتضاعف غضبه، بل تنتظر حتى يهدأ، ولا تبرر تصرفاتها أثناء صراخه، بل تحاول السيطرة على انفعالاتها، وأن تردد بداخلها : هذا موقف عابر، وهو لا يريد إيذائى، وإنما لديه غضب متراكم، ومن صالحى أن أعرف ما يدور بداخله، ليس لمعاقبته عليه ولكن للوصول إلى طريقة جيدة لتدارك ما يغضبه مسبقا ؛ لأعيش حياة سعيدة أنا أستحقها، وحتى لا يكون بيتى ساحة للمعارك، بدلا من أن يكون واحة أستظل فيها من متاعب وضغوط

الحياة اليومية، حتى لا تأكلنى الخلافات وتضيع صحتى وشبابى فيما لا طائل وراءه.

كما تكثر بعض الزوجات من الخصام مما يطيل من أمد الخلاف، ويحوله إلى جفوة، فضلا عن الامتناع عن اللقاء الزوجى الخاص كنوع من العقاب للزوج مما يضاعف من حدة المشكلة، ويشعر الزوج بأن زوجته تستخدم هذا اللقاء الزوجى كسلاح تشهره فى وجهه عند اللزوم، مما يسىء كثيرا إلى مكانتها لديه، فضلا عن أن هذا منهى عنه شرعا، بينما إذا استجابت الزوجة لزوجها فى هذا اللقاء الزوجى، فإنه يكون فرصة للتصالح وإذابة أسباب الخلاف، كما أن بعض الرجال يلجأون إلى هذا اللقاء كوسيلة للتصالح مع الزوجة، بدلا من الاعتذار الصريح، وعلى الزوجة الذكية أن (تفرح) برغبة زوجها فى إنهاء الخلاف؛ فالعمر مهما طالت أيامه قصير، وليس من الذكاء إهدار بعضها فى إذكاء نيران الخلافات الزوجية ..

لا..لتضخيم الخلاف!!

ونتوقف عند زوجة تهتف بألم واضح : عندما نختلف أنا وزوجى – وهذا يحدث كثيرا – أسارع إلى إرضائه، واحتواء الموقف عندما أكون مخطئة، وهو لا يفعل المثل معى، كما أننى لا أضخم المشاكل مثله، ويبدو أننى أحبه أكثر مما يجب، وأنه لا يحبنى البتة ..

وهنا يجب على الزوجة أن تتفهم طبيعة زوجها، ولا تتوقع أن يعاملها بالمثل: لأنه مختلف عنها، وكل إنسان يتصرف وفقا لمعاييره الخاصة.. وعلى الزوجة أن تتذكر أن احتواءها للخلافات يعود بالفائدة عليها فى المقام

الأول، وأن تتجاهل استعداد زوجها لتضخيم المشاكل ولا تجاريه عندئذ، ولا تعتبر ذلك عدوانا عليها، بل تتصرف بهدوء وحسم رافضة تضخيم الخلاف، وأن تتذكر أن المشاجرة تحتاج إلى شخصين فلا تمنح زوجها هذه المشاركة، مهما بلغت درجة استفزازه لها، وتدريجيا ستتمكن من تقليص حدة زوجها أثناء الخلافات، إلى درجة يسهل التعامل معها ..

ونرجو من كل الزوجات ألا تسارع الواحدة منهن بسرد خلافاتها مع زوجها للصديقات، ليس حفاظا على أسرار بيت الزوجية فقط، ولكن لأن الكثير من الصديقات ـ ومن باب ادعاء حب الزوجة ـ يحرضنها ضد الزوج ويطالبنها بعدم التساهل، بل العناد والتشدد فى مواجهته أثناء الخلافات، إثباتا لقوة الشخصية وحتى (لا يلتهم) حقوقها كما يزعمن، مع أن الواقع يؤكد أن الزوجة التى تتسم بالنعومة واللطف مع زوجها (تفوز) بأكبر قدر ممكن من مكاسب الزواج، وتحظى بحياة أفضل كثيرا من الزوجة التى تتعامل مع زوجها بمنطق الصراع، وضرورة الانتصار عليه أثناء الخلافات، مهما كانت عابرة وبسيطة ..

وتطالب أحدث الدراسات النفسية بضرورة أن تحرص الزوجة على حل خلافاتها الزوجية مع زوجها، ودون إدخال أى أطراف خارجية؛ لأن الخلافات إذا خرجت من بين الزوجية فإنها تكبر وتتضاعف، ويتشبث كل طرف بموقفه أكثر، ويصعب عليه التراجع أمام الآخرين، ويعتبر المسألة ماسة بكبريائه ..

أما إذا طلب الزوج تدخل الأهل أو الأصدقاء، فعلى الزوجة أن ترفض ذلك بحسم قائلة : أرفض أن يرى الآخرون تفاصيل حياتنا الخاصة، ولا أحب ذلك ونحن كفيلان بإنهاء خلافاتنا، ويمكننا أخذ فترة من الراحة كهدنة حتى تهدأ نفوسنا، وأنا لست بقلقة ؛ لأننى أثق أننا سنجتاز هذا الخلاف، وسنعود أفضل مما كنا ..

ولا يعتبر هذا تراجعا من الزوجة، بقدر ما هو امتصاص ذكى للتوتر الناجم عن الخلاف، ومنعا لمضاعفته وإمساكا بدفة حياتها الزوجية بين أيديها، وعدم السماح للآخرين بانتهاك خصوصياتها وتضخيم خلافاتها مع زوجها، ولا يهم هنا حسن النية أو سوؤها ..

لا .. لإيذاء النفس !!

بكت زوجة كثيرا وهى تندب حظها العاثر الذى أوقعها مع زوج يحب المشاجرات ويتفنن فى إطالتها، ويرفض التصالح ؛ مما يجعل المنزل يضج بالكآبة ويتذمر الأبناء من كثرة خلافاتهما سويا، وتشعر بالحرج البالغ من الجيران الذين يسمعون صوتها أثناء الصراعات المستمرة بينهم وتتساءل حائرة: لقد أعيتنى الحيل وحاولت (إجباره) بمختلف الطرق، سواء بامتناعى عن القيام بواجباتى الشرعية أم بالامتناع عن المشاركة فى الإنفاق على المنزل أم بالكف عن زيارة أهله، فضلا عن المبيت معظم الأوقات فى حجرة الأولاد، ومخاصمته لفترات طوال! ومع ذلك لم يتغير، فماذا أفعل ؟

ونهدئ من ألم هذه الزوجة ومثيلاتها، وندعوهن بأن تكف الواحدة منهن عن إيذاء نفسها، وتدمير زواجها دون أن تدرى ..

فمن قال إن الزوج سيتغير بألوان العقاب المختلفة؟ ولماذا تستخدم العصا مع الزوج، أليس من الأذكى أن تستخدم أسلوب التشجيع والترغيب مع التحلى بالنفس الطويل، حتى يصبح الزوج كما تريد تماما، وأكاد أسمع من تهتف، ولكنى أرى الأفضل، ومن حقى أن يفعل ذلك لمصلحة الأسرة و.. و.. و..

ودعونا نتفق معها فى أن ما تريده هو الأفضل، ولكن الحقيقة النفسية تؤكد أن الإنسان لا يتغير إلا بإرادته الشخصية، وفى حالة واحدة فقط : عندما يتأكد أن مكاسبه ستزيد إذا ما تغير، وأن خسائره ستقل ..

كما أن الواقع يؤكد أن الرجل يميل إلى العناد إذا ما لمس رغبة زوجته فى تغييره ، إذ يشعر أن هذا انتقاص فى رجولته، ونحن لا نناقض هنا مدى صحة هذا الاعتقاد ، ولكننا نتحدث عن أمر واقع، ويجب التعامل معه ورؤيته بذكاء وليس ادعاء عدم وجوده وتجاهله مما يثير المشاكل، ويضاعف الخلافات بين الأزواج..

ونهمس هنا للزوجة الذكية قائلين : تعاملى مع طباع زوجك التى لا تحبينها مثل مساحة حجرة ضيقة، فبدلا من الشكوى المزمنة من ضيقها، اختارى لها بذكاء الألوان المناسبة التى تزيد من اتساعها، والأثاث المناسب الذى سيتيح حرية الحركة، وافرحى بذلك .

وتذكرى دائما أن هناك من يعيشون فى المخيمات وفى العراء. ولا تهزمى نفسك بالرثاء للذات لضيق الحجرة، وبأن هناك من يعيشون فى القصور الفخمة، ورددى لنفسك يوما بأن الله ليس بظلام للعبيد، . ولكن

الناس يظلمون أنفسهم بأيديهم ؛ حيث يزيدون من صعوبة الحياة بتذكر أن هناك من يفضلونهم، مع أن الواقع والدراسات العلمية الحديثة تؤكد أن الإنسان يسعد، ليس بما يمتلكه ولا بمن حوله، ولكن بمقدار ما يتمتع به من الرضى من أحواله مهما كانت متواضعة، فضلا عما (يمتلكه) من التفكير الإيجابى الذى يحاول دائما اغتنام المكاسب من وسط الخسائر، و(يجاهد) دائما لمنع النفس من الاسترسال فى البكاء والرثاء للذات وندب الحظ، وتحويل الطاقة بدلا من ذلك إلى محاولة تحسين الظروف إلى أكبر قدر ممكن من التحلى بالنظرة الواقعية وعدم طلب الحد الأقصى ؛ لأنه لا يوجد بشر على وجه الأرض نال الحد الأقصى من السعادة أو من الراحة، بل إن أفضل البشر وهم الأنبياء عليهم السلام كانت حياتهم حافلة بالمشقات والمنغصات، فما بالنا بأنفسنا ونحن مجرد بشر عاديين، فكيف نطلب لأنفسنا ما لم يتحقق لأفضل البشر .؟

أتذكر وجه سيدة رائعة فى الثمانين من عمرها ـ متعها الله بالصحة ـ حكت لى عن زوجها الراحل، وكيف تحملته فى مرضه، وكانت تقوم بتنظيفه وتعطير ما بين أصابع قدميه حتى ترفعَ من معنوياته، وقالت : كان زوجى صعب الطباع دائما، ولكننى كنت دوما محبة للحياة، وأنظر بتفاؤل إلى الجانب الإيجابى فيها، وبمرور الوقت استطعت باللين والابتسامة وحسن المعاشرة، وتلبية رغباته كزوج، وتهذيب طباعه إلى درجة كبيرة، أشاعت روحا جميلة فى منزلى، وأسعدت نفسى وأبنائى وحافظت على جمالى وصحتى، وبإذن الله أكون قد فزت بثواب عظيم! ولم أسمح يوما لنفسى بمقارنة زوجى بأزواج الأخريات، وكنت أردع نفسى ـ بحزم ـ من ذلك وأقول : لأعش حياتى بأفضل ما يمكننى بدلا من تبديد أى جزء منها بمراقبة

حياة الأخريات والتحسر على نفسى مما يحرمنى من السعادة، ويضعف من مناعتى، ويحطم قدرتى على التعامل بذكاء مع الخلافات مع زوجى، ورفضت (تحريض) بعض صديقاتى إياى ضد زِوجى، بحجة أننى إذا كنت مرنة معه فسوف تضيع حقوقى. والآن، وبعد هذا العمر الطويل أجدنى بفضل الله أكثرهن سعادة وأفضلهن صحة . وقد مات زوجى راضيا عنى، وأستمتع برعاية أبنائى وأحفادى الذين شهدوا حسن تعاملى مع والدهم ..

وأكاد أرى سيدة تردد ما بداخلها قائلة: ما فعلته هذه السيدة جميل وعظيم ولكنه صعب .. وأرد عليها بهدوء: ومن قال إن السعادة والنجاح فى الزواج لا يتطلبان بذل مجهود مستمر وواع؟ وأتعجب من السيدات اللاتى يبذلن – طواعية – مجهودا صعبا ومستمراً للفوز بالنجاح فى العمل أو لتحقيق درجات علمية عالية، ويبخلن بذلك المجهود لإنجاح الزواج وتخطى الخلافات، مدعيات بأهمية تحقيق الذات فى مجال العمل، متناسيات أهمية تحقيق الذات والنجاح كزوجة وكربة بيت وكمسئولة عن الأبناء، فالمرأة هى السكن والواحة، وبيدها احتواء الخلافات الزوجية، بل وتحويلها إلى فرص للتقارب ولجنى ثمار الحب والود بدلاً من بذر ثمار الصراخ والتنافر، مما يذهب بجمالها وبهائها ويضيع عمرها فى شقاء بلا معنى، وقد تكتشف بعد فوات الأوان انصراف زوجها عنها إلى أخرى، سواء بالخيانة أم بالزواج، فتعيش أسيرة لمشاعر الندم والحسرة، وما كان أغناها عن ذلك لو تصرفت بحكمة ومرونة وإيجابية..

تجنبى هذه الأخطاء !!

تخطئ الكثير من الزوجات بعدم اختيار الوقت المناسب لإخبار الزوج بشيء تعلم عن يقين أنه يضايقه، أو بالإصرار على مناقشة أمر ما من أمور المنزل على الرغم من معارضته فى ذلك أو رغبته فى التأجيل، كما أن هناك نسبة عالية من الزوجات تصر - بعنف - على فعل بعض الأشياء التى تعلم أن زوجها لا يحبها، مما يجدد الخلافات الزوجية ..

وعلى مثل هذه الزوجات أن تعلم أنها تخسر الكثير، وأن الإصرار على فعل ما يضايق الزوج لا يبشر بالمزيد من الخلافات فقط، إنما يعمق من الانفصال العاطفى بينهما، ويزيد من خسائرها؛ لأن المرأة أكثر تأثرا بالفشل من الزواج. وإن استمر؛ فالرجل عادة ما يكون أكثر اهتماما بالنجاح فى العمل وأكثر استمتاعا بصحبة الأصدقاء، كما تؤكد بذلك قراءة الواقع الذى نحياه جميعا فى مجتمعاتنا العربية ..

وننصح الزوجات بألا تقتحم الواحدة منهن مع زوجها الحديث فى موضوعات تعلم أن زوجها (يحظر) الحديث فيها أو يتضايق بحدة منها، مثل: الحديث عن تصرفات بعض أفراد أسرته ، أو علاقاته العاطفية السابقة، أو ما تعلم الزوجة أنه يمثل نقطة ضعف لديه وأنه يعلم أنها تعرف، وعليها الحرص على ذلك مهما بلغت درجة غضبها منها حتى لا تثير حنقه، فيبادلها الحديث فيما يضايقها ويرد لها الأذى مضاعفا، فلتفعل ذلك ليس من باب الجبن، ولكن من باب الذكاء واتقاء الأذى، والرغبة فى حصار الخلاف الطبيعى وليس إذكاؤه بنيران من الممكن عدم إشعالها..

ونذكر الزوجة بضرورة مراعاة زوجها إثر عودته من معركة حامية خارج المنزل، سواء فى العمل أم مع الأصدقاء أم إثر تعرضه لأزمة اقتصادية، فلا شك أن أعصابه ستكون متوترة، ويكون أكثر عرضة للانفجار عند حدوث أبسط ما يضايقه، فعلى الزوجة ألا تدفعه إلى اعتبارها وسيلة للتنفيس عن غضبه الخارجى، والتحلى بالحكمة لتفويت الفرصة عليه بذكاء وبفرح بانتصارها وألا تردد لنفسها أو تخبره قائلة: وما ذنبى أنا فى هزائمه الخارجية، فلن يوجد إنسان يعترف بأخطائه أو برغبته اللاإرادية فى رمى انفعالاته الحادة على الغير..

ارفضى تدخل الأهل !!

تشكو بعض الزوجات من لجوء الزوج أحيانا إلى إثارة الخلافات أمام الأهل دون إرادتهن.. وهنا نرى ضرورة تشبث الزوجة بعدم منح الأهل أو الأصدقاء فرص التدخل، وأن تقول ببساطة: أقدر لكم اهتمامكم وأثق بحسن نواياكم ولقدرتكم على حل خلافى مع زوجى، ولكننى أعتذر عن ذلك؛ لأن هذا يؤلمنى ولا أريد إزعاجكم بمشاكلى الخاصة.. وتصر على ذلك بحزم ولطف ثم تغير موضوع الحديث، وتنهض لإعداد شىء ليتناولوه، ولا تجعل أحدا يفرض عليها التدخل فى حل خلافاتها مع زوجها..

وبالطبع لن يعجب ذلك زوجها، وبدلا من أن تثور فى وجهه مؤكدة بأن هذا لا يهمها فى كثير أو قليل كما تفعل بعض الزوجات، فمن الأفضل أن تقول له بهدوء: لقد فعلت ذلك من أجلك، حتى لا أضطر إلى ذكر

أشياء قد تسوؤك أو تغير من نظرتهم إليك، وحتى لا يصبح زواجنا عبارة عن حكايات يتداولها الأهل بالزيادة أو النقصان مما يسيء إليك كرجل وللأسرة وإلى أبنائنا أيضا ولا تخبره بأن ذلك سيسيء إليها .. ثم تنهى الموقف دون توجيه أى لوم أو عتاب، وتفرح بذكائها الذى أنقذها من هوة تدخل الأهل وتوابع ذلك المؤسفة غالبا..

أما الزوجة التى تشكو من أن زوجها يذكر خلافاتها معه أمام الأهل ويسيء إليها فعليها ألا تعطيه الفرصة لذلك ما استطاعت، وأن تنهض من الجلسة فورا لإحراجه وحتى لا يستدرجها للإساءة إليه منعا لتفاقم الخلافات بينهما..

ثم بعد أن تهدأ الأمور بينهما تخبره بحزم ليس باستيائها، ولكن بأنها بذلت الجهد البالغ للتحكم فى رد فعلها، حفاظا على كرامته أمام الآخرين، وإنها لن تستطيع أن تفعل ذلك مجددا.. مع ضرورة أن تهتم بتحسين علاقاتها مع زوجها فى شتى النواحى وزيادة رصيدها العاطفى والحسى لديه والتقليل من انتقاده أو إثارة حنقه، حتى لا يحتفظ بالغيظ بداخله وينتهز الفرصة لمضايقتها أمام الآخرين..

ونتوقف عند خطأ شائع لدى معظم الزوجات وهو: أنها أثناء الخلافات الزوجية تبالغ الواحدة منهن فى تذكر عيوب زوجها (وتتناسى) أى مزايا لديه، وتتمنى الخلاص من هذا الخطأ ليس من أجل الزوج ولكن لصالح الزوجة؛ لأن هذا الخطأ يزيد من صعوبة حياة المرأة، ويحرمها من الراحة النفسية ويسلبها القدرة الفعالة على مواجهة الخلافات بأقل قدر ممكن من

الخسائر، كما أنه يجعلها ـ لا قدر الله ـ من أهل النار حيث جاء فى الحديث الشريف ما معناه: أن النساء من أكثر أهل النار؛ لأنهن يكفرن بالعشير، ويقلن عند أى خلاف: ما رأيت منه خيرا..

والذكاء يقودنا إلى الاعتراف بنعم الله، وبأن الزوج لديه بعض المزايا، ومن الممكن زيادتها بالمرونة وبالحيلة الذكية، وليس بالمواجهة الحادة أو الانتقاد المر، فهذا من شأنه زيادة الخلافات الزوجية، وتحويلها إلى جراح تنهك الزواج وتضعفه، ولابد من تذكر أن الخلاف الزوجى ينبه بوجود عطل فى آلة ما يستلزم ربط بعض (الصواميل) أو تجديد بعض قطع الغيار، بسبب سوء الاستعمال وعدم الصيانة الفورية لأى عطب بسيط.

وعلى الزوجة أن تقول لنفسها إثر كل خلاف: حسنا، سأصلح العطب بمرونة وذكاء، ولن ألجأ إلى العنف حتى لا أقوم بكسر ما أريد تصليحه، وأضطر إلى إجراء صيانة أصعب، كما لن أتجاهل التصليح الآن حتى لا أفاجأ بالتدهور فيما بعد..

فليس من الحكمة اللجوء إلى التهرب من مواجهة الخلافات؛ فذلك يمنحها الفرصة لتنمو بعيدا عن سيطرة الزوجة، ثم تفاجأ بانهيار الزواج وعدم وجود أية فرصة لإنقاذه ..

وعلى الزوجة إذا شعرت أن الخلاف سيتصاعد إلى ما لاتريده، أن تحصل على هدنة وتنهى الموقف وتبدى لزوجها حرصها عليه، حتى لا يقودهما الانفعال إلى ما لا يحمد عقباه، ونلفت النظر إلى أهمية اهتمام الزوجة بقضاء وقت مع الزوج فى الترويح عن النفس والترفيه، لزيادة

مساحة الود بينهما ، واللجوء دائما إلى الله طلبا للعون فى كل جزئية فى حياتها الزوجية ، ونثق أن الله - عز وجل - لا يخذل أبدا من يلجأ إليه..

تذكرى دائمًا :

❖ لا تعطى زوجك أسلحة ليطعنك بها !!

❖ لا تمنحى زوجك الفرصة فى تحويل الخلاف إلى صراع !!

❖ امنعى الأهل والأصدقاء من التدخل فى خلافاتك الزوجية !!

❖ لا تهزمى نفسك بالرثاء للذات ، وكونى عملية وواقعية !!

❖ استفيدى من الخلافات ، بالتعرف على مواطن الضعف فى زواجك وعالجيها !!

نار الخلافات الزوجية
تهدد الأسرة وتؤذى الأبناء

كيف تتغلب الزوجة العربية على مضايقات زوجها وتفوت عليه فرصة تنغيص حياتها؟ كيف تحول الزوجة دون مضاعفة الصراعات مع الزوج حتى لا تؤثر بالسلب على زواجها؟ كيف تنجح الزوجة فى كسب ود زوجها، وتجنب المواجهات الحادة معه؟ وماذا تفعل إذا أصر على معاداتها بالرغم من كل محاولاتها لكسب وده؟ وكيف تشرح الأمر لأولادها وبماذا تنصحهم؟ وما الخطوات الواقعية والعملية والمجربة، والثابت نجاحها التى يجب عليها اتخاذها للخلاص من هذه المعاناة؟ وما النصائح التى يجب ألا تنساها الزوجة أثناء حدوث الخلافات الزوجية للفوز بالمكاسب وتجنب الخسائر ..

فى الأسطر التالية إجابة لكل هذه التساؤلات الهامة..

غضب.. ومرارة!!

أعلن الغضب عن نفسه بضراوة ملحوظة فى وجه إحدى الزوجات، وهى تتحدث بانفعال متزايد عن خلافاتها مع زوجها فقالت: خلافاتى مع زوجى تتزايد يومًا بعد يوم وهو لا يريد أن يفهمنى، ويتعمد مضايقتى (ويفرح) باستفزازى، وأنا بالطبع لا أقف مكتوفة الأيدى أمام كل سخافاته، بل أناطحه رأسا برأس، ولا يهمنى إن كان ذلك بمفردنا أم أمام الأبناء أو الأهل. فى البداية كنت (أراعى) ذلك، وبعد ذلك أصبحت لا

أهتم إلا برد الصاع صاعين، وليكن ما يكون فقد (فاض) بى الكيل، وأعرف أنها حياة واحدة فقط التى نعيشها، فلماذا أبددها فى تحمل من لا يراعى مشاعرى.؟

ولمثل هذه السيدة الغاضبة ـ وهن كثيرات مع الأسف ـ نهمس بلطف وباحترام لألمها المتراكم وخوفها وضيقها الشديد من تصرفات زوجها.. فنقول لها: نوافقك تماما على أننا نحيا الحياة مرة واحدة، لذا ليس من الذكاء تبديدها فى الألم ولا فى اجترار الأسى واحتضان المرارة، وما دمت تنوين الاستمرار مع زوجك ولا تفكرين فى الانفصال عنه، فلماذا لا تفكرين ـ جديًا ـ فى احتواء خلافاتك معه وعدم تضخيمها، والبحث عن نقاط الاتفاق ـ مهما كانت ضئيلة ـ وتنميتها والفرح بها وأن تفعلى ذلك ليس من أجله هو، ولكن للحفاظ على صحتك النفسية والجسدية، وحتى لا يضيع جمالك ولا يتنفس أولادك جو الكآبة والنكد فيخسر الجميع دون جدوى، ويا حبذا لو تمكنت ـ من أن تفعلى ذلك بنية إرضاء الزوج، ليس من أجله ولكن تقربا إلى الله عز وجل لتفوزى بالثواب العظيم. فقد جاء فى الحديث الشريف: "أيما امرأة ماتت، وزوجها عنها راضٍ دخلت الجنة" وياله من جزاء رائع تهون معه كل سخافات الزوج.. على أن تهمس المرأة الذكية لنفسها قائلة : زوجى ليس أسوأ زوج فى الكون، كما أننى لست أفضل زوجة فى الكون، فلأهنأ بحياتى قدر الإمكان، فليس من الذكاء الاكتفاء بالموجود دون محاولة زيادته، بل الأفضل أن نفرح بما فى أيدينا، فتقول الزوجة لنفسها: أنا أفضل حالا من غير المتزوجات يكفينى الواجهة

الاجتماعية ـ فى أسوأ الحالات ـ وسأحاول الحصول على المزيد بالمرونة والذكاء والحيلة وليس بالمواجهة الحادة ..

أما عن قول الزوجة: أن زوجها لا يفهمها.. فلماذا لا تستبدله بقول: سأحاول من جديد، ولن أمل من توضيح وجهة نظرى بهدوء، وبعيدا عن أوقات المشاحنات مع عدم توقع الحد الأقصى من التفاهم، فلا توجد حياة زوجية بلا مشاكل، فالإنسان يتشاجر مع زملائه فى عمله ومع إخوته ومع أبنائه بل ومع نفسه، فكيف (تصدم) الزوجة عندما تتشاجر مع زوجها وتعتبر ذلك دليلا على فشل زواجها، كما صرحت بذلك إحدى الزوجات وهى تتنهد بمرارة، وتضيف: أما جاراتى فيعشن حياة صافية ملؤها الحب والتفاهم الشديدان..

ولا تدرى هذه الزوجة أنها تضيف الكثير إلى معاناتها مع زوجها، حيث تضاعف ألمها بتصورها (الواهم)؛ بأن الأخريات أسعد منها حالا.. والحقيقة أن الجميع يعانون من المشاكل، ولكن هناك من تجيد التعامل معها ولا تتوقف عند الصغائر، ليس من أجل الطرف الآخر، ولكن من أجل نفسها ولتقليل الخسائر .. وقد قال الشاعر العربى قديما وقد صدق ..

إذا كنت فى كل الأمور معاتبا — صديقك لم تلق الذى لا تعاتبه

وعش واحدًا أو صل أخاك فإنه — مقارف ذنب مرة ومجانبه

لا.. لهزيمة النفس!!

ونتوقف عند خطأ شائع للغاية عند الكثير من الزوجات وهو: الشعور بالندية المطلقة مع الزوج، ومناطحته رأسا برأس، واعتبار ذلك ميزة يتباهين

بها أمام بعضهن البعض، وتشترك هؤلاء الزوجات فى عدة خصائص منها: العصبية الشديدة والشعور بعدم الرضى وظهور التجاعيد المبكرة ومخاصمة الفرح بالحياة..

وتتناسى الواحدة منهن أنها (تهزم نفسها) بأيديها عند لجوئها إلى هذه المناطحة، فهى لا تعبر عن قوة الشخصية كما تعتقد بذلك وتزهو، ولا بانتصارها (المزعوم) على زوجها، فالزواج ليس ساحة للمعارك، ولكنه ميدان للمودة والرحمة.. وأن مناطحة الزوج تفقد المرأة أنوثتها وتؤجج نيران الغضب عند الزوج ويدفعه إلى المزيد من توجيه (الطعنات) القاتلة إلى زوجته دفاعا عن نفسه، ولكى يثبت لنفسه أولا ثم لها ثانيا أنه الرجل وصاحب الكلمة الأخيرة، وتزداد بذلك خسائر الزوجة التى كان يمكنها تفاديها، واستبدالها بالمكاسب الشخصية لنفسها ثم لزوجها، عن طريق محاولة احتواء الزوج بالمرونة وهى ليست بالتنازل ولا بالضعف بل هى سلاح الأقوياء، بينما الضعفاء هم الذين (يتوهمون) أن الصوت العالى يمكن أن يحقق مكاسب، والحقيقة أنه يذهب بأنوثة وجمال المرأة، ويخصم الكثير من رصيدها تجاه زوجها ويعقد الخلاف ولا يحله..

بينما تلجأ الزوجة الذكية إلى الاحتفاظ بموقع القيادة فى يدها، ولا تتصرف مع زوجها كرد فعل لغضبه، ولا تجعل انفجاره يقودها إلى تصعيد لا مبرر له للخلافات ..

وفى ذلك تقول زوجة تجاوزت الستين من عمرها، وتبدو وكأنها فى الأربعينات لهدوئها واحتفاظها بجمالها: حرصت دوما على ألا أجعل زوجى يتمادى فى غضبه، وكنت لا أنظر فى وجهه وهو يصرخ فىّ حتى لا

ينقل إلىّ (عدوى) الغضب فأبادله إياه، بل كنت أتعمد النظر بعيدا، وأنا أهدئ نفسى وأذكرها بأن الحياة لابد أن تستمر بيننا على نحو أفضل من ذلك، وبأننى سأكون الطرف (الأقوى) إذا تمكنت من منعه من اقتيادى إلى معارك قد تكون تنفيسا عن غضبه من شىء خارج المنزل أو لمشكلة اقتصادية أو حتى لغيظه من موقف قمت أنا به..

كنت أقوم (بحرمانه) من التمادى بعدم الرد على إساءته .. وإذا تمادى فى ذلك أقول له بحزم: أنا أرفض أسلوبك ولن أجاريك فيه، ثم أترك المكان (تضحك) وهى تضيف: وأحيانا كنت أشعر بالغضب العارم فأقول له بضع كلمات حاسمة، ولكن دون تجريح، ثم أقوم بمغادرة المكان قبل أن يرد على ..

وننبه هنا إلى ضرورة الحديث بنبرات هادئة قدر الإمكان أثناء المشاجرة مع عدم اللجوء إلى العدوانية، وألا تخرج الزوجة عن إطار موضوع الخلاف، فهذا خطأ شائع تقع فيه الزوجات ـ بحسن نية ـ حيث تتطرق الواحدة منهن إلى نقاط خلاف أخرى متراكمة أو مكبوتة، وهو ما يضاعف من اشتعال المشاجرة ويرسل رسالة ـ غير مقصودة ـ إلى الزوج مفادها: استحالة العشرة بينهما، وبأن الزوجة تراه سيئا للغاية ولا تحب حياتها معه مما يجعله يرد الإساءة إليها عن طريق المبالغة فى ذكر عيوبها أو أخطائها السابقة. فيزداد الطين بلة وتتضاعف الخلافات، وتصبح أزمة عنيفة بدلا من احتوائها بذكاء ومحاولة تصغيرها إلى أقل حد ممكن. وتذكر أن كل مشكلة يمكن أن تحل وأن يصل الزوجان إلى حل وسط متى تحليا بالهدوء، وبالرغبة فى عدم تصعيد الموقف، مع تذكر الزوجة بعدم السماح لزوجها

بذلك والتماسك مهما استفزها بأن تقول لنفسها : لن يدفعنى إلى شىء لا أريده، من مصلحتى أن أحيا بهدوء نفسى ودون مشاكل؛ فالمرأة أكثر اجتراراً للألم وأكثر إحساسا بالخسارة للألم وأكثر إحساساً بالخسارة من المشاكل الزوجية؛ لأنها تعتبر الزواج أمرا حيويا بالنسبة لها أكثر مما يعتبره الرجل..

وعلى الزوجة الذكية الحرص على القضاء على أى خلاف فى مهده، عن طريق تحديد السبب الحقيقى للمشكلة، فالمشاجرات تبدأ غالبا لأتفه الأسباب، ولكن فى معظم الأحيان لا يكون هذا السبب التافه هو الدافع الحقيقى للمشاجرة، بل يكون وراءه أسباب أخرى خفية تتفاعل داخل الزوج وعليها البحث عنها، فقد يكون غاضبا لتجاهلها إياه فى علاقتهما الحميمة كزوجين، أو لعدم تجاوبها معه أو لتسفيهها آراءه فى الحياة بشكل عام، أو لإهمالها له على حساب اهتمامها بعملها، أو لعدم رعايتها الكافية للأبناء، أو لإسرافها فى الإنفاق، أو لعدم احترامها لأهله، أو لتزمتها فى التعامل معه وإهمالها فى التجمل داخل البيت، وما إلى ذلك من أمور كثيرة تثير الضغائن فى نفس الزوج، وتدفعه للثورة ضد زوجته وافتعال المشاجرات عند أتفه الأسباب..

وعلى الزوجة التى تريد الفوز بمباهج الزواج ومكاسبه وتنأى بنفسها عن خسائره ألا تنزوى بنفسها تندب حظها أو تتهم زوجها بافتعال الأزمات، بل عليها أن ترى فى المشاجرات دليلا واضحا على وجود خلل ما فى علاقتها بزوجها، وعليها أن تنفرد بنفسها لتحاول الإجابة عليه بأمانة، وأن تتجنب ما تفعله معظم الزوجات فى ذلك الموقف بأن تهمس لنفسها مؤكدة: أنا أقدم لزوجى أفضل ما يمكننى، ولكنه رجل جاحد..

وقد تفعل الزوجة الكثير لزوجها، ولكنها لا تقدم له ما يحتاجه من الشعور بالتقدير، وبأنه محل حب واحترام زوجته، وأنه يحتل الأولوية فى حياتها، وكل ذلك يمكن للمرأة تقديمه ـ دون جهد إضافي ـ عن طريق المجاملات اللفظية، واللمسات الحانية والابتسامة فى وجهه والاستماع إلى مشاكله، وعدم السخرية من آرائه مهما بدت غير منطقية..

وأكاد أسمع من تصرخ: ولماذا (تتحمل) المرأة كل هذا؟ ألا يعد ذلك من باب النفاق والازدواجية وتحميل المرأة فوق طاقتها من أجل إسعاد الرجل (السيد)؟ هذا ليس عدلا بل إنه عين الظلم ..

والرد على ذلك الصراخ هو جملة هادئة للغاية : بل تفعلين ذلك لكى تنعمى أنت بحياة ناعمة مريحة لا تفقدين فيها أيام عمرك فى منغصات لا لزوم لها، ويمكن اجتنابها ببعض من الذكاء، ويمكنك الفوز أيضا بالثواب الدينى إذا ما انتويت الإحسان إلى الزوج بتدليله ببعض الألفاظ المحببة إلى نفسه، وبإشعاره بأنه صاحب الكلمة الأولى فى البيت، وأن إسعاده يمثل قمة اهتماماتك فى الحياة، واحتوائه عاطفيا وحسيا، وبذا تسدين الباب ليس أمام الخلافات العنيفة فقط، ولكن أيضا أمام كل امرأة غازية تنوى اقتحام زواجك، والتسلل إلى نقاط ضعف زوجك، وتفوزين أيضا بالإشباع العاطفى والحسى وينمو جمالك كلما تقدمت فى العمر، ويسعد أولادك بجو البيت المريح لجميع أطرافه..

وبالطبع، ستكون النتيجة عكسية فى حالة عدم اتباع هذه الخطوات المجربة، والثابت فعاليتها المثمرة من خلال الواقع المعاش، وتطبيقا لأحدث النظريات النفسية المعاصرة..

زوجى مشاكس!!

بدأ اليأس واضحا على قسمات زوجة شابة، مما أضاف الكثير إلى سنوات عمرها وقالت: كلما اختلفت مع زوجى شعرت أن زواجنا فاشل، وأخبرته بذلك وأننا سنستمر من أجل رعاية الأبناء، وليس لأن هناك روابط قوية تجمعنا سويا، بينما شقيقتى تنعم بالحب والوفاق مع زوجها..

وغالبها الألم فتوقفت عن الكلام .. والحقيقة أن شقيقتها تنعم بالوفاق مع زوجها، لأنها لا تبالغ فى توقعاتها مع الزوج، ولا تصعد من الخلافات ولا تتعامل مع زوجها بندية مطلقة، ولا تستفزه بالكلمات الجارحة كما تفعل الزوجة الشاكية .. كما أنه ليس حقيقيا أن كثرة الخلافات معناها فشل الزواج، ولكنها مؤشر على ضرورة اختيار المرونة فى التعامل مع الطرف الآخر ليس لإنقاذ الزواج فقط، ولكن حتى لا تنتشر التعاسة فى أرجاء المنزل؛ فتصيب جميع من فيه بآثارها البشعة..

وننبه الزوجة إلى خطأ إخبارها الزوج بفشل الزواج، وبأنها تستمر معه من أجل الأبناء، فهذا يؤدى إلى مضايقته وطعنه فى رجولته، وبأنه ليس محل حب واهتمام زوجته، وبالتالى لابد أن يقول لنفسه: ولماذا (أصبر) على مثل هذه الزوجة أو أتغافل (بإرادتى) عن بعض هفواتها، ولذا نجده يتصيد لها أخطاءها ويفتعل معها الخلافات لعقابها على إحساسها الرافض له كرجل وكزوج، ولأنها تحصره فقط فى دور الأب أو الممول للأسرة أو الواجهة الاجتماعية ..

وينعكس الأمر تمامًا لدى الزوج الذى ينعم بعاطفة زوجية وبالإشباع الحسى الكامل، والذى يتمتع بنعومة زوجته فلا يعلو صوتها عليه مما يفقدها أنوثتها ..

فالأنوثة ليست مؤقتة أو أثناء اللقاء الزوجى الخاص فقط كما تعتقد الكثير من الزوجات .. بل هى تصرفات مستمرة ومظهر جميل وأنيق تحتفظ به المرأة الذكية لنفسها طوال الوقت حتى وهى تقوم بأعمال المنزل.. وأكاد أسمع هتاف زوجات: ومن أين نجد الوقت الكافى أو الرغبة لذلك؟ وهل يستحق الزوج المشاكس هذه العناية الخاصة؟

وأرد على هذا الهتاف بهدوء شديد: إن المرأة التى تحافظ على جمالها وعلى رقتها إنما تكسب الكثير من الراحة النفسية والجسدية، كما تؤكد الأبحاث النفسية المعاصرة؛ فإن اهتمام المرأة بجمالها يخفض من حدة التوتر اليومى ونحن لا نطالبها بأن تضع كافة المساحيق على وجهها، بل يكفى أحمر الشفاه مع الكحل أو (الآى لاينر) فى العيون، والاهتمام بتغيير تسريحات الشعر، ووضع حلى لطيفة وتغييرها بتغيير تسريحات الشعر من آن لآخر، والتعطر داخل المنزل، وارتداء ملابس تتسم بالألوان المشرقة والتصميمات الشبابية مهما تقدمت فى العمر .. والثابت أن المرأة التى تفعل ذلك تكسب فى المقام الأول، حيث تشعر بالثقة بالنفس، ولا تحس بالغيرة من الممثلات والمذيعات أو من صديقاتها المهتمات بمظهرهن.. وتكون أهدأ نفسا وأفضل صحة نفسية وجسدية، فضلا عن فوزها بالثواب الدينى، فقد جاء فى الحديث الشريف من ضمن صفات الزوجة الصالحة: "إذا نظر إليها سرته".

كما تقلل كثيرا من احتمالات اتجاه زوجها إلى التفكير بغيرها، وعندما يشعر الزوج أن زوجته تهتم بمظهرها من أجله ولابد من إخباره بذلك، فلا شك أنه سيكون أكثر استعدادا للتقليل من الحدة معها أثناء الخلافات الزوجية، والتى لابد أن توجد فى أية حياة، وهكذا تفعل الزوجة الذكية التى تجاهد لامتلاك كل الأدوات التى تمكنها من التقليل من أسباب الشقاق الزوجى، وتزيد دائما من رصيدها لدى الزوج بالكلمة واللفتة والاهتمام بطلباته البسيطة، مثل: إعداد وجبة يحبها وإخباره بأنها فعلتها خصيصا من أجله، أو الاهتمام بملابسه وشئونه الخاصة والحفاظ على ذلك وزيادته كلما تقدمت بها سنوات الزواج، والحرص على ذلك حتى لو لم يبادلها الزوج نفس الاهتمام، ولتقل لنفسها عندئذ: حسنا أنا لست أجيرة لديه أطلب الأجر، بل أنا إنسانة ذكية أفعل ذلك (لكسر سمه) ولمنعه من مضايقتى، وسأسعد بحياتى وأقلل خلافاتى وأنال الأجر كاملا عند ربى فالحياة قصيرة، وليس من الذكاء تقصيرها بالانغماس فيما يضايقنى التفكير فيه، وزوجى ليس محور حياتى، وإن كنت أحاول إشعاره بذلك من باب الاحتواء العاطفى، فلدى أولادى وأهلى وعملى وهواياتى وتنمية جمالى والحفاظ على رشاقتى، والاهتمام بصحتى النفسية والجسدية، وليس من الذكاء أن أهدر ذلك بحرصى على أن يعاملنى زوجى بأسلوب معين، أو بإشعال نار الخلافات الزوجية.

الخلافات .. والأبناء!!

لاشك أن للخلافات الزوجية المتكررة تأثيرًا سلبيا على الأبناء، ما لم يتدارك الزوجان ذلك، ويحرصا سويا على عدم إثارة تلك الخلافات أمام

الأبناء حرصا عليهم، وحتى لا تتفاقم لطرحها أمامهم ويصعب على كل من الطرفين التراجع عن موقفه..

كما تخطئ الزوجة إذا ما حاولت استمالة أولادها إلى جانبها، سواء بالبكاء أمامهم استدرارا لعطفهم أم سرد التفاصيل الصغيرة لهم، وذكر ما يسوؤهم معرفته عن والدهم لكسب تضامنهم معها، وقد تبرر الزوجة ذلك لنفسها بأنها إنما تفعل ذلك من باب (الفضفضة) وإراحة النفس والتنفيس عن الغضب بدلا من البوح بأسرارها للغرباء..

ويمكنها فعل ذلك على الأوراق لتفريغ شحنات من الغضب دون إيذاء أولادها نفسيا وتحطيم صورة الأب فى أعينهم، وإشعارهم بالتمزق العاطفى بينها وبين الأب، كما أن صورتها هى شخصيا ستتأثر بعد أن تنسى بعد فترة خلافاتها مع الزوج وتعود لسابق تعاملها معه، ويرى الأبناء ذلك ويتهمونها إما بالأنانية ورمى متاعبها عليهم دون الإحساس بمغبة ذلك، أو بالسلبية إزاء الزوج والضعف أمامه..

ومن الحكمة.. تجنب ذلك كله، بل والرد بكياسة على الأبناء إذا ما لاحظوا وجود خلافات بينها وبين والدهم، بأن ذلك أمر طبيعى، تماما كما يختلف الإخوة مع بعضهم البعض، وبأن ذلك لا يدل على الكراهية كما يعتقدون، وبأن الأمور تحت السيطرة، وأن الحب والاحترام كفيلان بإنهاء الخلافات وتحويلها إلى فرصة لاكتساب المزيد من التفاهم، وتعميق مشاعر الود والألفة بينها وبين زوجها.

وتقول زوجة: يضايقنى اتهام أولادى لى بالسلبية لصبرى على زوجى أثناء خلافاتنا الزوجية، وأشعر أنهم لا يحترموننى كما ينبغى لهذا السبب،

مما يوغر صدرى ضد زوجى، ويجعلنى أنفجر فيه من آن لآخر مما يثير المتاعب فى زواجى وأحتار كيف أحافظ على صورتى أمام أبنائى وأنجح فى زواجى..

ونحترم صبر الزوجة على زوجها أثناء الخلافات، ونتمنى زيادة رصيدها منه، وأن تشرح لأبنائها أن ما تفعله هو دليل القوة والنضج وليس السلبية والضعف، وأن الكلب يسارع بالعض والهجوم إذا ما هاجمه أحد، بينما يتحلى الإنسان بفضيلة التفكير واتخاذ الخطوات المناسبة بحكمة وتعقل، كما أن الزوج ليس شخصا غريبا عنى كى أفرح بإيلامه أو أتفنن فى مضايقته، فالخلاف الزوجى يجب ألا يتحول إلى مشاجرة، مثل المشاجرات التى تحدث فى الشارع بين الغرباء، فلابد من احتواء غضب الزوج ومنعه من تصعيد الخلافات إلى عدوان لفظى أو بالتصرف، ثم التصرف بذكاء ولين بعد انتهاء الموقف، وتنبيهه إلى أن الزوجة ضبطت نفسها بصعوبة من أجله، وحتى لا تؤثر على مكانته أمام أبنائه، وأنها لن تستطيع أن تفعل ذلك إلى مالا نهاية، وتؤكد له أن من مصلحته الشخصية أن يتحدث عما يريد أو عما يضايقه بأسلوب لطيف، حتى يحافظ على صحته النفسية والجسدية ولا يكدر مزاجه، وأن هذا الأسلوب الهادئ سيجعلها أكثر حرصا على راحته..

وعلى الأم أن تؤكد لأبنائها أنها تفعل ذلك من أجل إسعادهم، وحتى لا يتنفسون دخان الخلافات الزوجية والصراعات التى تهدد السلام فى المنزل بكلّ أفراده، وعليها ألا تعيش دور المرأة الضعيفة لصبرها على زوجها، بل أن تسعد بذكائها الذى دفعها إلى التقليل من الخسائر، مع العمل فى الوقت نفسه على تجنب أسباب الخلاف ما أمكنها، وتحبب الزوج

فى اللجوء إلى الهدوء والألفاظ المهذبة قدر الإمكان أثناء خلافاتهما الزوجية، وترك المكان فور تعديه عليها باللفظ حتى لا يتمادى، والتوضيح له بهدوء أن بإمكانها الرد بما هو أكثر حتى لا تحرضه بصمتها على الاندفاع بما يشوه زواجها..

للزوجة الذكية فقط!!

من أجل حياة زوجية ناجحة، يمكن فيها تحويل الخلافات الزوجية إلى وسيلة للتقارب بين الزوجين، وللقضاء على الملل الزوجى ولإنهاء أية توترات والتخلص من الغضب المتراكم، نرجو من كل زوجة أن تتذكر ما يلى:

- الزواج خليط من الأوقات الجميلة والسيئة، فلا تتوقعى أن تكون حياتك على وتيرة واحدة، (وجاهدى) لزيادة رصيدك من السعادة، ولا تبالغى فى امتصاص الألم؛ فالحياة أبسط مما تتخيلين، وإذا بحثت عن شيء ستجدينه، فلماذا لا تبحثين عن الراحة والسعادة وتلفظين تنمية الخلافات وتذكرها والتنغيص على نفسك..؟

- معظم الرجال يفرحون بالمديح والإطراء، والزوجة الذكية هى التى تجامل زوجها بلطف، وتتحلى باللسان الجميل وبالصوت الناعم واللمسات الأنثوية الرقيقة مهما تقدم بها السن، مع تجنب إثارة المناقشات بانفعال وعدم الضغط على نقاط ضعف الزوج، فلكل منا منقطته الخاصة التى لا يجب أن يقترب منها أحد..

- إذا أخطأ زوجك فى حقك، ثم اعترف بذلك، لا تبالغى فى رد فعلك واعفيه من الاعتذار، ولا تجعلى هذا الخطأ سلاحا تشهرينه فى وجهه عند

أى خلاف لاحق؛ حتى لا يحقد عليك أولا ثم يستهتر بعد ذلك بأخطائه فى حقك ويتمادى فى مضايقتك..

• التسامح الواعى ليس ضعفا بل هو وسيلة ذكية للخروج من الصراع، وهو يفيد من يتسامح ويجعله أهدأ نفسيا وأفضل صحيا، بدلا من الاحتفاظ بالألم داخل النفس ، مما يجعل الزوجة مشحونة بالغضب ومتربصة للزوج لرد اتهامه والنيل منه، وبالطبع فلن يكتفى بالألم ولكن سيرد لها الصاع صاعين، وبالتالى تتضاعف الخسائر بينهما وقد يصلان إلى طريق مسدود، وهذا لا يعنى التنازل عن الحقوق، فهذا أمر غير وارد إذ يمكن أخذ الحقوق والفرح بذلك دون محاولة عقاب الزوج ..

• لا داعى لإلقاء محاضرات للزوج عن الأسلوب المثالى أو الذى تتوقعينه منه لمعاملتك، أو اتهامه بأنه يخالف الشرع فى التعامل معك، وأن زوج شقيقتك يفضلك أو ما شابه ذلك، فكل ذلك لا يؤدى إلا إلى تصعيد الخلاف، والأفضل هو: طرح وجهة نظرك فى الخلاف بأسلوب هادئ ودون استفزاز وبأقل قدر ممكن من الكلمات، وبإشعاره أن ما تطرحينه يعد مكسبا له وليس انتقاصا من قدره بأى حال من الأحوال..

• لا تقعى فى الخطأ الشائع للكثير من الزوجات: بأن تدعو الواحدة منهن زوجها كل فترة للنظر فى أمر الخلافات المتكررة بينهما، مما يثير قلقه ويجعله يتحفز متوقعا الهجوم، أو على الأقل يتوقع قائمة بالمطالب من الزوجة التى قد تهدد استقلاليته أو ما شابه ذلك، والأذكى أن تحاول احتواء الخلافات دون إشعاره بذلك عن طريق التقرب والتودد وفعل ما تعرفين

ـ حقًا ـ أنه يسعده، وتوضيح ذلك له بأنك تفعلين ذلك عمدا من أجل إسعاده ولا تقولين: إنه سيفهم من تلقاء نفسه..

• لا تتوقعى انتهاء الخلافات، مهما بذلت من مجهود للتقرب إلى زوجك فوجودها شىء طبيعى، والمهم هو ألا تترك آثارا سيئة، ويمكن تجنب ذلك بالابتعاد عن إهانة الزوج أو طعنه فى إحساسه بذاته أو تذكيره بمواقف سيئة فى حياته الشخصية، أو معايرته بأى شىء يضايقه تذكره.

• إذا تحول الخلاف إلى جدال لا طائل له، اتركى حقك فى الجدال وأريحى طاقتك النفسية والجسدية، ولا تضخمى المشاكل ودعى زوجك يفرح بانتصاره، ولا تثيرى حقده عليك، وبعد فترة مناسبة حاولى إعادة الموقف بهدوء وفى وقت أفضل.

• لا تخطئى فى حق زوجك حتى لا تعطيه عصا يضربك بها، وحتى لا ينسى بسبب الخلاف أو يتناساه، ويتحول إلى خطئك فى حقه سواء بالقول أم بالفعل..

• لا تهدديه بترك المنزل ولا تطلبى الطلاق، فقد ينجح هذا الأسلوب مرة أو مرتين ثم تفاجئين بزوجك يطالبك بترك المنزل أو يقوم بتطليقك، كما حدث لبعض الزوجات اللاتى ندمن على ذلك، وتراجعن وطلبن التصالح فخسرن كثيرا..

• لا تستفزى زوجك بذكر ما يؤلمه نفسيا، حتى لا تضطريه للتعامل معك بأسوأ ما عنده من طباع، ولا تنسى أن الصوت العالى لا يساعد صاحبته أبدًا، بل يضيع حقها ويدفع الزوج إلى بذل المجهود الأكبر لإخضاعها بل وإذلالها أحيانا ..

• لا تتشاتمى أثناء الخلاف وأعطى لنفسك أمانا بأنك قادرة على معالجة الخلاف، وبأنك قد نجحت فى احتواء خلافات سابقة، وبأن الأمر ليس بالغ السوء، وبأن الأيام ستمر، وستذكرين فيما بعد أنه كان أمراً بسيطًا، وحاولى الاستفادة من الخلاف بعدم تكراره، وبإطالة مدة التصالح مع الزوج بعد إنهاء الخلاف واستغلال ذلك فى التقرب إليه عاطفيًّا وحسيًّا لإنعاش زواجك..

• الجئى - بإرادتك - إلى النسيان أو التناسى، ولا تبعثرى ساعات عمرك وأيامه وسنواته فى اجترار ذكريات الخلافات العابرة معك، وتحويلها إلى مواجهات حادة ..

• يقال: إننا لا نستطيع منع الطيور من التحليق فوق رؤوسنا، ولكننا نستطيع منع الخلافات الزوجية أو بإمكاننا السيطرة عليها فور حدوثها، وعدم السماح لها بالسيطرة على الزواج..

• إذا كنت صاحبة حق أو طلب زوجك الوصول إلى حل وسط، رحبى بذلك خروجا من الموقف، وأكدى له أنك تفعلين ذلك من أجله، ولأنك تريدين راحته وإسعاده، ولا تتشبثى بالحصول على كل ما تريدين فقد تخسرين كل شىء ..

• هناك بعض الأزواج يتمادى الواحد منهم فى الخلاف إذا ما رأى هدوء زوجته، وهنا يجب الحزم معه، ولكن مع التزام حدود الأدب فى القول والفعل، فهناك خطوط واضحة بين التفريط فى الحقوق وبين الإساءة إلى الزوج فلا تتعديها مهما كان الاستفزاز واضحا، واستخدمى أسلوب الترغيب ما أمكنك ذلك .

• قد تستسلم الزوجة لرغبات المناهضة لما تريد إنهاء للخلاف، وهذا يؤدي ـ غالبا ـ إلى إفساد الزواج لشعور الزوجة أنها مغلوبة على أمرها، والأفضل التحلى بالصبر للوصول إلى بعض ما تريد، وإرجاء البعض إلى وقت آخر وعدم التخلى عن حقوقها المشروعة.

تذكرى دائما:

❖ تحدى الزوج واستفزازه بداية الخسائر للزوجة !!

❖ الزوجة هى المستفيد الأول من احتواء الخلافات الزوجية !!

❖ لا تحرضى زوجك بالتصرفات والأقوال !!

❖ حاصرى زوجك المشاكس بالخطوات المجربة!!

❖ لمصلحتك ولحماية أولادك، احتفظى بهدوئك !!

راتب الزوجة
وميراثها قنابل موقوتة فى البيت العربى

مال الزوجة مشكلة فى كثير من البيوت العربية، وقد يصل الأمر أحيانا إلى الوصول إلى الطلاق، أو العيش تحت ضغوط مستمرة ومساومات لا تنتهى، وتختفى المودة والرحمة وتنتشر المشاعر السلبية بدلاً منها، مما يجعل السعادة تنسحب بعيدً..

كيف تتصرف الزوجة العربية بذكاء ومرونة، مع محاولات زوجها السيطرة على أموالها والاستحواذ عليها؟ وكيف تتعامل معه إنسانيًّا وماديًّا حتى لا يؤثر ذلك بالسلب على زواجها، وحتى لا تحصد نتائج عكس ما تتمناه؟

❖ فى الأسطر التالية إجابة على هذه التساؤلات.. وتساؤلات أخرى..

هل هناك حدود لمساهمة الزوجة فى نفقات الأسرة؟ ومتى تتخذ موقفاً حاسماً بالرفض؟ وهل تستطيع تحمل (توابعه)؟ وكيف تقيم دراسة جدوى ناجحة تحدد من خلالها مساهمتها فى الإنفاق من عدمه وحدودها أيضاً..؟

لا شك أن خروج المرأة للعمل سيلقى بعض التأثير على حسن رعايتها للبيت حتى ولو كان طفيفا.. لذا، فمن الأفضل أن تساهم المرأة بقدر من راتبها للتخفيف عن أعباء زوجها المادية إن كان بحاجة إلى ذلك، أو تولى

نفقات بعض الأمور الكمالية من آن لآخر إن كان راتبه يكفى متطلبات المعيشة..

ولنتذكر جميعا أن ديننا الإسلامى الجميل قد منح المرأة استقلالا في مالها، مثلما منحها استقلالا فى الاعتقاد وفى الشخصية المستقلة، كما جعل الإنفاق من واجب الزوج. لذا، أفتى علماء الإسلام بحرمة أن يجبر الزوج زوجته على إعطائه راتبها أو جزءا منه أو الاستيلاء على جزء من ميراثها، فهذا يعد من ألوان الغصب، والغصب حرام، كما أن الإسلام أعطى للمرأة حرية التصرف فى مالها ما دامت عاقلة رشيدة وليس لأحد ــ حتى ولو كان زوجها ــ أن يأخذ منها شيئا إلا برضاها..

وأكاد أسمع من تهتف قائلة: هذا رأى الإسلام، ولكنه مع الأسف ليس رأى زوجى المسلم الذى لا يقتنع به، ويجادلنى فى مناقشات عقيمة تنتهى بمشاجرات، تلقى بظلالها الكئيبة على حياتى الزوجية، وتخصم من المودة والرحمة وتشعرنى بالمهانة، وكأن زوجى لا يكتفى بى كأنثى وكزوجة وأم لأولاده ويريدنى كمصدر مادى، وهذا شىء يبعث بالمرارة فى نفسى، خاصة أننى أضطر فى النهاية للرضوخ لطلباته، وأعطيه جزءاً كبيراً من راتبى وأحياناً كله ولا أحتفظ لنفسى بشىء حتى احتياجاتى الخاصة من ملابس أو ما شابه، أبذل جهداً كبيراً لشرائها من راتبى وهذا أمر حرام لا يرضاه الله..

ونرد على هذه الزوجة ومثيلاتها وهم كثيرات فى وطننا العربى — مع الأسف ــ بأنه ليس من الذكاء أن تزيد من معاناتها بعدم قدرتها على التحكم فى إنفاق راتبها كما تشاء، بإضافة الكثير من الألم النفسى، سواء

الخاص بأن (طمع) زوجها فى مالها ينقص من اقتناعه بأنوثتها، أم بالإحساس بالمرارة الناتج عن عطائها راتبها أو معظمه لزوجها..

والصواب: أن تقتنع بأن زوجها هو مجرد إنسان خاضع لنواحى الضعف البشرى مثله مثل أى بشر، وهذا لا يعنى أن تتساهل معه لهذا السبب، بل أن تفهم أنه بشر؛ لذا قد يطمع فى مالها، إما لاحتياجه أو لأنه يرى زوجات أصدقائه يساهمن بأموالهن ويطالب لنفسه بمثل هذا الحق، أو (لخوفه) من ترك المال بيدها حتى لا يتزايد إحساسها بالشعور بالقوة لامتلاكها المال، فتتمرد عليه يوما أو تسىء التصرف معه، وهذا تفكير بعض الرجال ـ وإن كنا لا نتفق معه ـ فلا مفر من رؤيته ومحاولة تفهمه وتذكر أيضا أن هناك بعض الزوجات ـ مع الأسف ـ يتعالين على أزواجهن بسبب زيادة المال فى أيديهن، وإن كان ذلك لا يتيح لباقى الرجال معاقبة نسائهم على ذلك، والسعى الحثيث لسلب أموالهن تحت هذه الذريعة..

والحل يكمن فى: ضرورة قيام الزوجة بتقسيم راتبها إلى عدة أجزاء وفقاً للضرورة التى تراها فى احتياج زوجها الحقيقى لهذا الراتب. فليس من المعقول، كما صرخ زوج قائلا: إننا نعيش فى جفاف اقتصادى وحياة قاسية بينما تدخر زوجتى راتبها كله فى البنك، وأقوم أنا بكل النفقات وهى تعلم جيداً أن دخلى محدود، ثم تشتكى بعد ذلك لسوء أحوالنا المعيشية..

ولمثل هذه الزوجة نهمس: إن ادخار المال لن يوفر لك الأمان الذى تبحثين عنه، يمكنك ادخار جزء معقول من راتبك ولا تخبرى زوجك عنه ـ فهذا من حقك شرعاً ـ مع إنفاق بعض الراتب على تحسين حياتك المعيشية

أنت وزوجك وأبناؤك مما سيعود بالنفع عليكم جميعاً، وبإزالة أو تخفيف شعوره السلبى نحوك مما يدعم أواصر المودة بينكما، كما سيعود عليك بالسعادة عندما تنعمين بحياة أفضل وأكثر رغداً أنت وأولادك، فالمال وسيلة لعيش أفضل وليس غاية فى حد ذاته، ومن الأذكى أن تنعمى أنت وأسرتك بمالك فى حياتك، بدلا من أن تتركيه مكدساً بعد وفاتك، وأثر حياة جافة كان يمكنك تخفيف جفافها، أو حياة متوسطة كان باستطاعتك تحسينها..

لا.. للصراخ!!

أما الزوجة التى تصرخ بأنها لا تستطيع شراء احتياجاتها الشخصية من راتبها، فقد أخطأت فى حق نفسها إذ لابد أن تقوم الزوجة باقتطاع جزء من راتبها للإنفاق على نفسها وعلى مظهرها وعلى رعاية جمالها، وليس معنى ذلك المغالاة، بل يمكن فعل ذلك فى الحدود المعقولة وبالوسائل الطبيعية أيضاً..

إذ من الثابت: أن عناية المرأة بنفسها وبمظهرها يعود بالخير الوفير عليها وعلى أسرتها، إذ تتمتع بحالة معنوية عالية تؤثر إيجابيا على صحتها النفسية والجسدية أيضاً، وتمنعها من التحسر على النفس عند رؤية النساء الأخريات اللاتى يهتممن بمظهرهن، ولا ننس أن من تتحسر على نفسها تشعر فى الوقت نفسه بالمرارة وبالغضب المدفون تجاه زوجها وأولادها، فهم الذين حرموها من الاستمتاع بجزء من راتبها، والحقيقة والواقع يؤكدان لنا فى كل لحظة من حياتنا، أن من يفرط فى حقوقه لن يجد من يقدمها له طواعية، أو من يسعى وراءه لإهدائه إياها، وأن على كل امرأة أن تعرف احتياجاتها

الشخصية، وأن تنفق عليها من راتبها أو من مالها الخاص إذا لم يستطع زوجها الإنفاق عليها، حتى تتمتع بمعنويات جيدة، وقدر معقول من السعادة الشخصية.. فلابد أن تهتم المرأة بنفسها حتى تستطيع رعاية من حولها جيداً، دون إحساس بفداحة التضحية مما يرسب مشاعر سيئة تجاههم ولو بعد حين ستنعكس بالسلب عليهم أيضاً مهما تأخر الوقت..

وننصح الزوجة التى فرطت فى حقوقها المادية ألا تلجأ للحوار مع زوجها، وألا تطالبه بذلك أو تصرخ فى وجهه كما تفعل معظم الزوجات فى هذه الحالة، بل عليها أن تجلس مع نفسها بهدوء، وترى احتياجاتها الشخصية بأمانة ودون مغالاة، ثم تقوم بتلبيتها بالتدريج ودون إعلان واضح، بل باقتطاع أجزاء بسيطة من الدخل الشهرى، وزيادتها تدريجياً وإن اعترض زوجها، تتجاهل اعتراضه ما أمكنها، ولا تدعه يستدرجها إلى مشاجرات أو حوارات عقيمة، وأن تصر على حقها بهدوء ودون تحد وبلا إلقاء أية محاضرات عن حقوقها الشخصية، أو كيف تنفق صديقاتها أموالهن، وكيف يتصرف أزواجهن بلطف معهن وما إلى ذلك..

فعلى الزوجة هنا أن تتحلى ببرود الأعصاب، ولا تنظر إلى وجه زوجها الغاضب، حتى لا ينقل إليها مشاعر الاستفزاز، وأن تقول لنفسها: لقد أخطأت فى التفريط فى حقوقى، وسيلزم الأمر بعض الصبر والوقت حتى أستعيدها ودون مواجهات عنيفة أو أزمات طاحنة..

ويجب ألا تشعر بالضغينة أو بالحقد تجاه زوجها، فقد (حرضته) هى بتفريطها فى حقوقها على عدم مراعاة تلك الحقوق، وكما دفعته بالسلبية

إلى ذلك، ستستطيع بالإيجابية وبالليونة دفعه إلى التسليم ـ مهما طال الوقت ـ بحقوقها المادية.

ونتوقف عند هذه الجزئية لنشرحها: فالمقصود بعدم شعورها بالضغينة تجاه الزوج ليس من أجل مصلحة الزوج وحده، بل لمصلحة الزوجة وحدها، فمتى شعرت بالضغينة تألمت نفسيًّا وجسديًّا، وزاد ذلك من صعوبة إصلاحها للأمر ودفعها للعصبية مع الزوج مما سيزيد من شعوره بالخسارة لاستردادها بعضا من حقوقها المادية، وسيحس بأن ذلك ليس بداية لاستعادة التوازن، ولكنه بداية لتمرد زوجته عليه، وأن امتلاكها لحرية التصرف فى مالها سينتقص من حقوقه كرجل وسيقلل من مكانته داخل الأسرة، مما سيدفعه إلى تجنيد كافة قواه لمحاربتها. وبالتالى، ستتناثر الخسائر داخل الأسرة، وينال كل فرد فيها نصيبه منها.. بينما كان فى الإمكان تجنب ذلك لو لجأت الزوجة إلى الحيلة، وإلى التوفير من بعض الأمور المنزلية ـ بذكاء ـ وشراء بعض ما تحتاج إليه، وقد تذكر له فى البدء أنها جاءت إليها عن طريق الهدايا.

وأتذكر خادمة كانت تعمل بالأجر اليومى لدى العديد من الأسر، فكانت تدخر بعض المال لشراء بعض الحلى الذهبية أو ما تحتاج إليه شخصيا، وتذهب إلى زوجها وتخبره بأن أمها قد أحضرتها لها..

وتحقق بذلك أكثر من إنجاز فى وقت واحد، حيث لا تستفزه بشراء ما يعد كماليا، ويفضل ادخار المال لنفسه أو بطريقته، وتستمتع هى بجزء من دخلها المادى، وتزيد من مكانة والدتها عند زوجها، ولم لا، أليست هى صاحبة هذا العطاء المادى؟ ـ كما أخبرته ـ وبالطبع لا أفضل اللجوء إلى هذا

الاختيار فى بادئ الزواج حيث يفضل أن تتصرف الزوجة بحكمة فى راتبها، وألا تهمل فى حقوقها ولا تحرم أسرتها أيضاً مما هى فى حاجة إليه وتستطيع المساعدة فيه..

الإتاوة .. وإلا!!

ولكن كيف تتصرف الزوجة مع زوجها إذا أصر على الاستيلاء على مالها أو معظمه، وعندما ترفض فإذا به يسىء معاملتها، وقد يصل الأمر إلى الضرب، والتلويح بالطلاق؟..

تقول زوجة: كيف أحترم زوجى وهو يتسلط على، ويكرهنى على دفع راتبى الذى أبذل فيه مجهوداً يومياً حتى أحصل عليه، فضلا عن معاناتى السابقة أثناء مراحل التعليم المختلفة، خيرنى زوجى فى بادئ الأمر فى أن أترك عملى أو المساهمة بجزء كبير من راتبى، فرضخت لإرادته، وأصبحت المادة هى أهم ما يربطنا سويًا؛ حيث لا يعاملنى جيداً إلا عندما أجزل له بالعطاء، وشعرت أننى مثل الراقصة التى تزوجت برجل (بلطجى) لا يسمح لها بالحياة إلا بعد دفع الإتاوة، ثم زادت الأمور إلى طمع فى راتبى كله وهددنى بالطلاق، وأعرف أنه يعنيه جيداً، وقد تم طلاق إحدى صديقاتى عندما رفضت مطالب زوجها المادية، ولم يغفر لها كونها أمًّا لأولاده.

ولم تعانى هذه الزوجة وحدها من التهديد بالطلاق، فقد عانت كثيرات غيرها، ومنهن من رفضن الرضوخ وحصلن على الطلاق ومنهن من رضخن، ولا نؤيد اختياراً دون الآخر، إذ من حق كل زوجة أن تختار ما يناسبها..

فإذا أرادت الزوجة بعد جلسة طويلة، وصادقة مع نفسها تكتب فيها على ورقتين منفصلتين، مزايا وعيوب استمرارها فى الزواج وآثار ذلك عليها وعلى أولادها .. ثم تقرر أيهما تستطيع تحمله: التخلى عن راتبها أو معظمه، أو تتحمل توابع الطلاق..

وهنا، إذا رأت الزوجة صعوبة تحمل الطلاق ـ وهذا من حقها ـ فعليها أولاً ألا تشعر بالمرارة وبالرثاء للنفس لزواجها من هذا الشخص المستغل الأنانى الجشع، إلى غير ذلك من الصفات التى قد تطلقها الزوجة فى هذه الحالة على زوجها.. وأن تنبذ ذلك التفكير لعدم جدواه، وأن تبدأ التدبير بصورة عملية فى كيفية اقتناص أى أجزاء من راتبها مهما كانت ضئيلة فى البداية ، والاستئثار بها لنفسها دون علمه بالطبع، وزيادة ذلك تدريجيًّا مع استبدال الإحساس بالمرارة بالرضى النفسي؛ لأنها اختارت ما رأته أقل خسارة لها من الاختيار الثانى، وأن تدرك أن الحياة لا تخيرنا دائما بين ما هو جيد وما هو سيئ، بل إنها أحيانا ما تخيرنا بين ما هو سيئ وما هو أقل سوءاً، وإن الذكاء يدفعنا عندئذ للرضى بما اخترناه وعدم الانشغال بعيوب الاختيار، واستبدال ذلك بالنظر إلى جوانب حياتنا الأخرى وتنميتها والفرح بها، كأن تقوى الزوجة علاقتها بأولادها، وتمارس الرياضة البدنية لإخراج شحنات التوتر بطريقة إيجابية، ولتحسين صحتها النفسية والجسدية، ومحاولة اكتشاف مزايا جديدة فى استمرارها مع الزوج ـ رغم طمعه ـ مثل تمتعها بمزايا الزواج الاجتماعية والخاصة أيضاً، وألا تدع ذلك يؤثر على علاقتها الحميمة بزوجها حتى لا تزيد من خسارتها.. وأن (تدلل) نفسها بالاهتمام بمظهرها وبالاسترخاء البدنى والجسدى، وبتقوية علاقتها

مع الخالق عز وجل، وأن تتذكر أن الحياة مهما طالت قصيرة، وأنه لا وقت للشقاء واجترار الألم، وأنه لا فائدة ترجى من ورائهما وأنهما يؤديان إلى زيادة الخسائر، ومن الذكاء أن تكتفى بالخسائر المادية، على أن تحاول تقليصها قدر الإمكان والفرح بأى إنجاز تحققه مهما كان ضئيلاً، ويمكنها التوفير من نفقات المنزل بطريقة ذكية، وادخاره دون إخبار الزوج..

ويفضل من آن لآخر أن تنتهز فرصة هدوء الزوج لمحاولة انتزاع أية مكاسب مادية، ونعنى هنا: استرداد أى جزء مهما كان بسيطا من راتبها، ولا تحزن إذا لم يستجب، وعليها تكرار المحاولة ليس بهدف الحصول فقط على المال، ولكن أيضا لإشعاره بأن هذا ليس من حقه، وقد قيل قديما، عن حق: ما ضاع حق وراءه مطالب.. شريطة انتزاع هذا المطلب بالنفس الطويل والصبر الطويل والبعد عن العصبية والصراخ، أو إلقاء الاتهامات أو المحاضرات أثناء المطالبة به، إذ يكفى الحزم مع المثابرة ..

عندما يقترض الزوج!!

ولكن، ماذا عن الزوج الذى يطلب قرضاً من زوجته وهو يعلم أن لديها المال الكافى لإقراضه، كيف تتصرف معه الزوجة؟.. لنستمع إلى تجارب الزوجات:

قالت زوجة، والغيظ يعلن عن نفسه فى كل حرف من حروف كلماتها المتلاحقة: طلب منى زوجى قرضاً واستجبت له على الفور، وشعرت أن ذلك أمر طبيعى، فهو زوجى ووالد أبنائى، ومن الأفضل أن يقترض منى بدلاً من الاقتراض من الغرباء، ومنحته (تحويشة عمرى) وتقبلها شاكراً

واجتاز محنته بعد فترة ليست بالقصيرة، صبرت عليه حينئذ، بل وتحملت عنه بعض الأعباء المادية، ثم بعد أن حدث الفرج انتظرت أن يعيد إلىّ القرض ولو بالتقسيط (المريح) فلم يفعل، فبدأت ألمح له فتجاهل تلميحاتى، ثم اضطررت لمواجهته، فحاول تصنع المزاح فى بادئ الأمر، ثم لجأ إلى إقناعى بأن كل شيء لى ولأولادى، ثم أعلن رفضه صراحة وأقسم أنه لن يعيد ما اقترضه منى، وأسقط فى يدى، ورحت أتهمه بأبشع الاتهامات، وخاصمته وامتنعت عن تلبية طلباته كزوج، وأخبرت الأولاد الذين انقسموا ما بين مؤيد لى ومساند له.. وساءت حياتنا بعد أن ضاع منها كل من الاحترام والمودة.. وأصبحت عاجزة عن الثقة فيه..

وقد تناست هذه الزوجة أن الصراخ لا يعيد الحقوق، كما أخطأت بإشراك أبنائها فى الأمر، مما يؤدى إلى تشويه صورة الأب أو الأم، وأحيانا كليهما فى أعين الأبناء، وكان يمكنها تحذير بناتها من إقراض الزوج دون ذكر قصتها حتى لا تكرر إحدى بناتها خطأها..

وإذا كانت قد أحسنت إليه بإقراضه، فلا شك أنها بالغت فى تحمل أعبائه المادية بعد ذلك، مما حرضه على عدم إعادة القرض، وهنا ننبه إلى أنه ليس كل الرجال مثل زوج هذه السيدة، فهناك أزواج يشعرون بالامتنان إلى الزوجة التى تساندهم، وعلى الزوجة أن تذكر زوجها بالقرض عند انفراج الأزمة، وأن تخبره أن هذا المال سيكون بحوزتها ولكنه طوع احتياجه إذا ما تكرر ذلك، وأنها لن تبخل عليه به، وأن تصر على ذلك بلطف وبحزم أيضاً..

عليها أن تحاول ـ باستماتة ـ استرداد المبلغ ليس بالخصام أو بالتهديد، ولكن باللين وبالمثابرة، وإذا عجزت فلتقطع من ميزانية البيت جزءاً معقولاً كل فترة وتدخره، ليس لاسترداد المبلغ فقط ولكن لتقليص شعورها بالغضب أيضاً..

ولا أنسى زوجة حاول زوجها أن يقترض منها فطالبته بكتابة إيصال بذلك، فرفض واعتبر ذلك عدم الثقة به، وكثرت المشاجرات بينهما وساءت العلاقة الزوجية كثيراً..

والحقيقة، أن هذه الزوجة خاصمها الذكاء، فإذا كانت لا تثق بزوجها فهل يكفيها الإيصال الذى سيكتبه؟ وهل ستهدده به فقط إذا تراخى عن التسديد أم ستلجأ إلى القضاء لمقاضاته، ومن ثم هدم بيت الزوجية.؟

والأفضل فى كل الحالات: أن تدرس الزوجة قبل الزواج وبعده أيضا شخصية زوجها جيداً لتدركها جيداً ثم تقرر هل من الحكمة أن يعرف حقيقة وضعها المادى، سواء أكان ناتجاً لراتبها الشهرى، أم ميراثها، أم أن عليها أن تخبره ببعض منه فقط وتخفى الباقى سواء أكان الأصغر أم الأكبر..

فهناك بعض الزوجات تحلين بالحكمة، ولم يخبرن أزواجهن بحقيقة أموالهن، بل إن إحداهن أخبرتنى أنه إذا احتاجت الأسرة إلى شىء خارج نطاق مساهمتها فى المنزل بالإضافة إلى راتب زوجها، ادعت لزوجها بأنها ستقترضه من إحدى صديقاتها، ثم تأخذ من مدخراتها، وتعيدها فيما بعد، وبررت ذلك بأن زوجها إذا اعتاد على الأخذ من مدخراتها فلن يعيدها، وسينتقص ذلك من قدره ومكانته لديها، فضلا عن تلاشى المدخرات ولو بعد حين ..

وقد تعرضت زوجة شابة بتصرف مشابه، حين احتاج زوجها إلى الاقتراض، فقالت له: سأحضر لك مالاً من أمى على أن ترده فى أقرب وقت، ثم أعطته من مدخراتها التى لا يعلم عنها شيئا واستعادتها بعد فترة، وجنبت نفسها مشاكل لا داعى لها..

ولا نوصى بذلك منعا للمشاكل فقط، ولكن أيضا لأن هناك بعض الرجال يشعر بالنقص ويتألم نفسياً إذا كانت زوجته تتمتع براتب أكبر، أو لديها ميراث كبير يفوق قدراته المادية، وفى هذه الحالة، يجب على الزوجة أن تخفى ما استطاعت من هذا التميز المادى، ثم تتعامل مع زوجها بذكاء، وتشعره دائما بأنه هو رجل البيت، وأنه صاحب الكلمة الأولى، وتعلن ذلك أمام الأبناء حتى يشعر بأنه ليس بحاجة إلى مضايقتها والانتقاص من قدرها؛ ليحس بأنه الأفضل كما يفعل البعض، وأيضا ليتأكد أن حيازتها للمال لا تقلل من شأنه فى نظرها.

مشاريع مشتركة!!

وقد يسبب إرث الزوجة عن أهلها مشاكل لها، مثل مشكلة الراتب أو أكثر.. فيرغب الزوج فى الاستيلاء عليه، أو يضغط عليها بشتى الوسائل، لكى تشترك معه فى مشاريع أو فى بناء منزل الأسرة أو ما إلى ذلك، وتفاجأ فى النهاية أنه بعد أن أخذ أموالها كتب كل شىء باسمه وحده..

ويبقى أمامها أحد الاختيارين وكلاهما صعب وشاق، فإما أن ترضخ للأمر الواقع وتبكى على مالها المسلوب وتعيش تمضغ ألمها، أو أن ترفع راية الرفض عاليا، وتصر على تعديل الوضع وتصحيح الخطأ، وهنا (تغامر)

بالوصول أحيانا إلى حافة الطلاق، وزيادة خسائرها الاجتماعية بالإضافة إلى المادية..

ويفضل ألا ترضخ الزوجة لضغوط زوجها بمشاركته ماديًا إلا إذا تأكدت أولاً من حسن نواياه، ثم من حسن إدراكه للأمور المادية وتمكنه من إدارتها، واشتراطها الواضح والحازم بكتابة اسمها إلى جوار اسمه على قدر مساهمتها المادية، ولتقل له بأن كل ذلك سيكون فى النهاية له ولأولاده..

وننبه إلى ضرورة أن تلتزم الزوجة فى أثناء ذلك التعامل باللين والرفق، وعدم اللجوء إلى الألفاظ الجارحة مهما استفزها الزوج، وأن تتسلح بالذكاء فتختار كلماته بعناية فائقة..

ونجد بعض الزوجات لا يتمتعن بالمرونة الكافية للتعامل مع الزوج بعد استلامها لأموال الميراث.. ولنستمع إلى إحداهن التى تقول: منذ استلامى لميراثى، وزوجى دائم الطمع به، ويطالبنى بشراء الكماليات الباهظة الثمن، على الرغم من قدرته المادية الكبيرة، ولا يمنحنى الأموال لشراء احتياجاتى الشخصية، إلا فى أضيق النطاق، ويتشاجر معى كثيراً لهذه الأسباب، وأحياناً يطالبنى بالاشتراك مناصفة فى شراء بعض الحاجيات الغالية، وعندما أرفض أجده ينفرد بقرار الشراء، ويتعمد مضايقتى وابتياع ما يعرف أنه لا يعجبنى، وعندما أواجهه يقول لى بصراحة فظة: لقد اشتريت بأموالى الخاصة ما أريد، وإذا لم يرق ذلك لك فلتشترى بأموالك الخاصة ما تريدين، وتضيف: أشعر بالضيق الشديد، وبأننى فى حالة حصار متواصل من زوجى لانتزاع ما يستطيع انتزاعه، ولا أنكر أننى لا

أحترمه، ولا أحب الحياة معه، ولكننى فى الوقت نفسه لا أحب اللجوء إلى الطلاق مهما حدث لى ..

وكان على هذه الزوجة، شراء بعض الكماليات فى البيت من آن لآخر، وإهداء زوجها بعض الهدايا على فترات متقاربة أو متباعدة وفقاً لقدراتها المادية ولرغبتها أيضاً، أما إذا رأت رد فعله سلبياً، أو دفعه ذلك إلى المزيد من الطمع، فلتقلل من مساهمتها إن كان ذلك يريحها نفسياً، أو تواصل ليس طمعاً فى رضائه، ولكن للفوز بهذه الكماليات المشتراة كما تريد..

وأتذكر زوجة مرت بظروف مشابهة، ذكرت فى أنها كانت تتعمد شراء ما يرفض زوجها شراءه لأبنائها، ثم لاحظت أنهم باتوا يستهدفون اللجوء إليها، وأن الأمر تزايد حتى اقترب أن يصبح عبئاً عليها وهنا وقفت مع أولادها وقفة حازمة، وأفهمتهم بهدوء وحسم أن والدهم هو المسئول شرعاً عن الإنفاق عليهم، وأن عليهم (النضال) للفوز بمستحقاتهم لديه، وأن الحياة لن تعطيهم كل ما يريدون بسهولة، وأنه يجب عليهم أن يعودوه على منحهم ما يريدون، حتى لا يعتاد على ترك ذلك طمعاً فى أموالها التى سيرثونها فيما بعد، ولكن من حقها أن تحتفظ بنسبة كبيرة منها وأن تنفق من عائدها وليس من أصول الأموال..

معاناة نفسية ومادية!!

تخطئ بعض الزوجات بإعطاء الزوج الراتب كله مما يوقعها فى المشاكل المادية، فضلا عن المعاناة النفسية،إذ يصعب على بعض الأزواج بعد

الاستحواذ على راتب الزوجة إعطاؤها ما تريده منه.. ولنستمع إلى زوجة قالت بأسى واضح : أساهم براتبى كله فى نفقات الأسرة، واحتجت ذات يوم لبعض المال، وطلبته من زوجى فرفض إعطاءه إياى، واضطررت إلى اقتراضه من صديقتى مما أحدث شرخاً نفسياً فى علاقتى بزوجى، ووجدتنى (أكره) التعامل معه سواء أكان مادياً أم عاطفيا، مما أثر كثيرا على حياتى الزوجية وبالتالى حالتى النفسية، وجعلنى أفكر فى الطلاق لأول مرة فى حياتى..

زوجة أخرى تقول : زوجى يستولى على راتبى كله ولا أناقشه فى ذلك، منعا للمشاكل وتجنباً لسماع كلماته الجارحة وخوفاً من الطلاق، ولا أنكر أننى أحيا حياة بائسة للغاية حتى أننى أحياناً أتمنى أن أصبح أرملة لأتحكم فى راتبى وأتمتع بميراثى عن زوجى..

زوجة ثالثة قالت وهى تئن من الألم: أضع راتبى على راتب زوجى وننفق منه على متطلبات الحياة، وأفاجأ كل شهر بأنه يضع المتبقى فى البنك لحسابه الشخصى، وعبثاً حاولت إقناعه بأن يضع لى بعضاً منه ولو كل بضعة أشهر.. وأشعر بالغيظ والغضب الكامن داخلى تجاه زوجى، مما يجعلنى أمتنع عنه كزوجة أحيانا لعقابه، وحتى أشعر أننى أستطيع إيلامه كما يؤلمني..

وأعلن الألم عن نفسه فى قسمات وجه زوجة، كان زوجها يأخذ راتبها كله لينفق منه على الأسرة، ثم ادخر راتبه حتى اشترى مسكناً وتزوج فيه بأخرى.. بينما قامت زوجة أخرى بتوكيل زوجها فى التعامل مع أموالها فى

البنوك ، فقام بإنفاقها على نفسه دون الرجوع إليها وندمت بالطبع ، ولكن بعد فوات الأوان..

ولنستمع إلى أغرب شكوى سمعتها من زوجة ، حيث قالت : زوجى يتشاجر معى ويعنفنى ويوبخنى كثيراً لأننى لا أتقاضى مكافآت زيادة عن راتبى ، ويتهمنى بالتكاسل فيه.. أشعر بأننى فى مكتب لتأجير الخادمات ولست فى بيت الزوجية ، ليس من نصيب الأعلى صوت ، ولكن للأكثر تحكماً فى أعصابه وللمسيطر على غضبه وللمنشغل عما يضايقه بما يفيده ، ولجأت إلى الحيلة بأن طالبت زوجها بإعطائها راتبه ، لتضيفه إلى راتبها للإنفاق على المنزل ، وأوهمته بأنها تنفق راتبها كله على البيت حتى لا يأخذ منها أكثر مما تريد وتدخر الباقى لنفسها دون علمه..

وأتذكر هنا شكوى سمعتها كثيراً من زوجات ، كان فحواها التبرم من سؤال الزوج حول كيفية إنفاقها لراتبها ، وكانت الواحدة منهن تجيب إما بحدة ودون تفاصيل ، أو تتهمه بأن ذلك ليس من شأنه ، أو تحذره من الطمع براتبها..

وكان يمكن تفادى ذلك باللجوء إلى الذكاء مع رفض ذكر التفاصيل كاملة ، وتضخيم مساهمتها فى المنزل ، وشرائها لحاجياتها وبعض احتياجات الأبناء .. ثم تحاول شراء أى شىء لزوجها شخصيًّا من آن لآخر ليشعر بالفائدة المباشرة التى تعود عليه شخصيًّا وعلى قدر استجابته ومدى إيجابيتها ، تكرر ذلك أو تكتفى فى المناسبات فقط على تشجيعه على مبادلتها ذلك..

وأخيراً، على الزوجة ألا تبالغ فى امتصاص مشاكلها المادية على زوجها، وأن تحاول تنمية الجوانب الأخرى فى علاقتها مع زوجها سواء أكانت حسية أم عاطفية، والاهتمام بشئونه الصحية ومتابعة أخباره فى عمله.

وأكاد أسمع من تقول: وماذا سأجنى من وراء ذلك ؟.. وأرد عليها مؤكدة: ستفوزين بكثير من المكاسب مجتمعة حيث تتمكنين مع مرور الوقت من تقليل خسائرك المادية بزيادة مكاسبك الأخرى وتحسنين علاقتك بزوجك مما ينعكس بالخير عليك وعلى أولادك، وقد يجعله أقل تحفزاً للاستحواذ على أموالك مع ضرورة التنبه بالعطاء فى حدود ما تريدين بالفعل، وما تتحملينه عن طيب خاطر، وادخار جزء من راتبك لنفسك وإنفاق جزء آخر على العناية بمظهرك وعدم التقتير على النفس.

ولابد من وقفة أمينة، نؤكد فيها على أهمية أن تشارك الزوجة بنصيب ما فى تكاليف المعيشة، سواء أكانت الضرورية أم الكمالية، وألا تجعل ذلك سبباً فى المشاكل مع زوجها، فلن يفيدها تكديس المال، ولن يعوضها عن راحة البال، مع أهمية أن تفعل ذلك برضا تام، وأن يصل ذلك إلى زوجها حتى لا يفهم الأمر خطأ على أنه شراء لإرضائه أو لموافقته على عملها، فيتمادى فى الطمع حتى يصل إلى الرغبة الجامحة فى التهام راتبها كله، أو الاستيلاء على ميراثها كله..

وهنا نحذر من المواجهات الحادة، حتى لا يخلع زوجها ما تبقى من الحياء ويتجرأ عليها أكثر، ولابد هنا من اللجوء إلى الحيلة وإلى الذكاء، مع

ضرورة التحلى بقدر لا بأس به من التغابى وتجاهل تلميحات الزوج، والصبر على مضايقاته، وعدم إظهار ضيقها منه والتحكم فى قسمات الوجه بإرخائها والنظر بعيداً حتى لا تفضح ما يدور بذهنها..

وذلك حتى يصل الزوج إلى الاقتناع بأن مضايقاته لها لن تفيده فى الحصول على المزيد من الأموال منها، وعلى الزوجة أن تحرص فى ذلك الوقت على شغل وقتها ـ قدر الإمكان ـ بما يفيدها ويمتعها أيضاً، حتى يرى الزوج أنها تحيا حياتها جيداً على الرغم من منغصاته مما قد يدفعه إلى التسليم بهزيمته، والاكتفاء بما يحصل عليه منها، على ألا تتمادى فى إظهار عدم مبالاتها حتى لا يؤدى ذلك إلى استفزاز الزوج فيضاعف التنغيص عليها..وننبه هنا إلى ضرورة معاملة الزوجة بالحسنى فى هذه الظروف وتجاهل منغصاته وإعطائه كافة حقوقه الزوجية،وعدم المساس بمكانته كزوج أو كأب، حتى لا ينتهز الفرصة لمضاعفة مضايقاته لها، وحتى لا تعطيه تبريراً منطقياً لذلك .. فمن الذكاء تجريده من ذلك حتى ولو أمام نفسه..

وقد فعلت إحدى الزوجات ذلك بنجاح تام ولكنها التزمت بالصبر وبسياسة النفس الطويل، وبأن النصر سيكون حليفها فى أى حال من الأحوال، وعلى الزوجة أن تعرف مصلحتها جيدا وتحرص عليها، فإن من تهن عليها نفسها لا يجب أن تتوقع من الآخرين ـ سواء أكانوا زوجها أم أولادها ـ أن يكونوا أشد حرصا عليها من حرصها على نفسها.. وحتى لا يتعاملوا معها كمجرد ممول مادى للأسرة، أما إذا استمتعوا بعطائها العاطفى

وبإشاعتها جوا من الدفء والمرح فى الأسرة، فإنهم سيرونها فى صورة أفضل مما ينعكس بالتأثيرات الإيجابية على الأسرة كلها، وهو ما نأمل فيه لكل أسرة عربية.

تذكرى دائما:

*تخطئ بعض الزوجات بإعطاء الزوج الراتب كله، مما يوقعها فى المشاكل المادية، فضلا عن المعاناة النفسية، إذ يصعب على بعض الأزواج بعد الاستحواذ على راتب الزوجة إعطاؤها ما تريده منه.

* يجب على الزوجة أن تخفى التميز المادى، ثم تتعامل مع زوجها بذكاء، وتشعره دائماً بأنه هو رجل البيت، وأنه صاحب الكلمة الأولى.

* يجب أن تدرس الزوجة قبل الزواج وبعده أيضا: شخصية زوجها جيداً، ثم تقرر هل من الحكمة أن يعرف حقيقة وضعها المادى، أم أن عليها أن تخبره ببعض منه فقط، وتخفى الباقى سواء أكان الأصغر أم الأكبر.

* ويفضل ألا ترضخ الزوجة لضغوط زوجها بمشاركته مادياً إلا إذا تأكدت أولاً من حسن نواياه، ثم من حسن إدراكه للأمور المادية وتمكنه من إدارتها، واشتراطها الواضح والحازم بكتابة اسمها إلى جوار اسمه على قدر مساهمتها المادية.

* نحذر من المواجهات الحادة، حتى لا يخلع زوجها ما تبقى من الحياء ويتجرأ عليها أكثر، ولابد هنا من اللجوء إلى الحيلة وإلى الذكاء، مع ضرورة التحلى بقدر لا بأس به من التغابى، وتجاهل تلميحات الزوج.

* لا تلجئى للمواجهة أو الصراخ أو الاتهامات أمام طمع زوجك فى مالك!

* تجاهلى منغصات الزوج وأعطيه حقوقه، ولا تتنازلى عن أموالك!

اللقاء الخاص بين الزوجين

- كيف تفوز الزوجة بمكاسب اللقاء وتتجنب مشاكله .
- أفكار خاطئة وراء تعاسة معظم الزوجات.
- استبدلى الأفكار الخاطئة بأخرى إيجابية ، وانعمى بحياتك.
- إسعاد الزوج مسئولية كل زوجة ؛ لتفوز بخيرى الدين والدنيا.

أثبتت الدراسات النفسية المتعمقة فى العلاقات الزوجية أهمية اللقاء الجنسى بين الزوجين فى إنجاح الزواج ومده من آن لآخر بشحنات من التواصل البناء، الذى يسهم بصورة فعالة فى زيادة رضا كل طرف عن الآخر وشعوره بأهميته لديه ، واستعداده للتغاضى عن بعض ما يسوؤه منه نظير استمتاعه بهذا اللقاء .

ومع الأسف ، فمازلنا فى المجتمعات العربية نجهل أهمية هذا اللقاء الزوجى ،ولا نعطيه حقه من الاهتمام، ونتجاهل ما ورد فى الآية الكريمة : ﴿ **ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجًا لتسكنوا إليها، وجعل بينكم مودة ورحمة** ﴾. فمما لا شك فيه أن المودة والرحمة تنمو بوجود توافق جنسى بين الزوجين، كما تثبت أحدث الأبحاث العلمية أن سوء التوافق الجنسى هو المسئول عن معظم حالات الفشل الزواجى ، سواء انتهى بالطلاق أم استمر كزواج تعس.

ويؤكد الواقع أن نسبة كبيرة من المترددين على العيادات الطبية والنفسية، إنما يعانون من إحباطات متراكمة ناتجة عن عدم الإشباع الجنسى فى الزواج، ومن اضطرابات كثيرة فى هذا الشأن.

فى الأسطر التالية، سنكشف عن أهم أسباب فشل اللقاء الزوجى، حيث تنحو المرأة فى تفكيرها نحو أساليب خاطئة من التفكير تكون محصلتها الفشل فى اللقاء الزوجى وجلب التعاسة إلى نفسها وإلى زوجها، وما يستتبع ذلك من عدم قدرتها بالقيام بدورها كزوجة وكأم، والمزيد من الألم الذى يمكن تجنبه بسهولة إذا ما أدركت خطأ التفكير، واستبدلته بالتفكير السليم الذى يعود عليها بالهناء والسعادة وينير لها زواجها ويسعد زوجها وكل من حولها، ويجعلها أكثر قدرة على التعامل مع المشاكل اليومية المعتادة بعد أن نالت نصيبها من الارتواء الحسى .. وشعرت بأنوثتها وقد تحققت بصورة ترضيها. وسعدت بإقبال زوجها عليها وباتحادهما جسمانيًّا ونفسيًّا.

نفور.. وفتور!!

ولعل أكثر الأخطاء شيوعاً بين النساء فى هذا الشأن، هو الفخر بأن اللقاء الجنسى لا يشكل أية أهمية لديها، وإعلان النفور من هذه العلاقة كدليل واضح على مدى تمسكها بالآداب، وقد تناسين أنهن بهذا الكلام (الغريب) قد حرمن ما أحله الله عز وجل، فالجنس حرام ما دام بعيداً عن إطار الزواج ، أما وقد دخل فى إطاره فهو حلال، ويجب على كل زوجة (ذكية) أن تستمتع به كما عليها أن تمتع زوجها من خلاله.

أما اعتناق مبدأ النفور منه كوسيلة لإثبات حسن نية التربية والتمتع بالأخلاق العالية، فهو السبيل إلى إصابة المرأة بالفتور وإصابة زوجها بالإحباط وعدم الإشباع والانصراف عنها فيما بعد، إذ كيف تتوقع استجابة طبيعية من امرأة تظن أن العلاقة الجسدية (قلة أدب).. إن هذه المرأة يكون ذهنها مشغولاً أثناء اللقاء الجسدى لإثبات حسن أدبها وعدم اهتمامها بما يحدث بدلاً من أن تتسم بالذكاء، فتتجاوب مع زوجها وتشعره بعميق اهتمامها وبحبها له وبتقديرها المتزايد، لإقباله عليها، ومقابلة ذلك بإقبال نفسى وجسدى مع لفتات حانية باللمسات الرقيقة والكلمات المحبة، مما يزيد من حبه لها ويضاعف من حنانه عليها، ويدفع علاقتهما الزوجية إلى المزيد من أواصر المحبة والتدعيم ويجعله يغض الطرف عن أخطائها وما من زوجة لا تخطئ فى حق زوجها.

ومن الأفكار الخاطئة الشائعة أيضا، ما لمسناه فى شكوى الكثير من النساء، من أن كل واحدة منهن لابد وأن تحصل على المتعة فى كل اتصال جسدى، وبالطبع فإن هذا لا يحدث، وبالتالى بدلا من أن تصبح هذه العلاقة مصدراً للسرور، فإنها تصبح مصدراً للألم وللتحسر على النفس؛ لأنها لا تستمتع كما تستمتع الأخريات.

ولنستمع إلى ما قالته إحدى الزوجات وهى تكاد تتفطر من الألم فقالت: أعانى من الحظ السيئ؛ فزوجى لا يستطيع أن يمنحنى المتعة فى كل لقاء، مثلما يفعل أزواج صديقاتى اللاتى (يتباهين) بطول اللقاء، وبحصولهن على المتعة الكاملة أكثر من مرة فى اللقاء الواحد، وأنكفئ على

ذاتى حزناً ويأسا من زوجى الذى لا يلقى إلى إلا بالفتات الذى لا يطفئ ظمئى .

وتتغافل هذه الزوجة ـ بإرادتها ـ عن رؤية الحقيقة العلمية المؤكدة التى تقول: إن المرأة لا تحصل على متعتها إلا فى نسبة قليلة من اللقاءات الجنسية ، وإن الصديقات ـ للأسف ـ يكذبن فى شأن حصولهن على المتعة الخالصة.

والحقيقة، أن الزوجة التى تحصل على الإشباع الكامل لا تذكر ذلك لأحد خوفاً من الحسد، والثابت هنا أن من تسرف فى الحديث عن هذه العلاقة، فإن ذلك يعد مؤشراً لإصابتها بالنقص والحرمان، مما يجعلها تلجأ إلى التعويض بالسرد المبالغ فيه، وكأنها مرغوبة جداً وبأن علاقتها بزوجها ناجحة للغاية وذلك على عكس ما تعانى منه فى الحقيقة، فتوذى الأخريات بإيهامهن بأنها تحصل على إشباع خارق، بينما يحصلن على إشباع عادى فيتألمن نفسياً وتتدهور علاقتهن بأزواجهن.

والحقيقة، أن المرأة الذكية هى التى تستطيع (استخلاص) نصيبها من المتعة من زوجها بنفسها، وإمتاع نفسها بما يعدها بالحركة واللمسة دون انتظار زوجها، وأن تذكر نفسها دوماً بأن ما تحصل عليه فى هذا اللقاء ـ وإن قل مقداره ـ فهو أفضل بكثير من نصيب غيرها من النساء اللاتى حرمن لسبب أو لآخر فى هذا اللقاء الخاص.

ولنستمع إلى ما قالته زوجة أخرى، وكانت كلماتها تفيض بالألم وتئن بالشكوى: عندما أقارن ما أحصل عليه من متعة فى لقائى بزوجى مع ما أراه من الأفلام الجنسية أشعر بالرثاء لنفسى، وأحس بالحنق على زوجى

لضآلة ما يمنحنى إياه، ولا أجد مخرجًا من هذه المشاعر التى تؤذينى كلما استغرقت فيها. ويغيب عن هذه الزوجة أن ما تراه على الشاشة عبارة عن مشاهد تمثيلية تلجأ فيها الممثلات المحترفات إلى ادعاء الحصول على القدر الهائل من المتعة، لإثارة ودغدغة مشاعر المشاهدين، وأن أية مقارنة بين ما تحصل عليه الزوجة من متعة، وما تفعله هؤلاء الممثلات المحترفات يترتب عليه الظلم الفادح للزوج، وترسيب مشاعر المرارة تجاهه والتى تتضح فيما بعد فى سوء معاملتها له، مما يترتب عليه الحصول على رد فعل سيئ من قبله. وبالتالى، تتفاقم المشاكل بين الزوجين، والسبب هو: عدم اقتناع الزوجة بنصيبها فى المتعة الجنسية بسبب فكرة خاطئة تسلطت عليها.

مقارنة مغلوطة!!

ولا ننس هنا خطئاً شائعًا أيضاً وهو: مقارنة الزوجة أداء زوجها الجنسى بعد سنوات من الزواج بأدائه فى أول الزواج، وبالطبع لا تأتى المقارنة فى صالحه مما يثير حنقها عليه، وقد تلجأ إلى مصارحته بذلك وأحياناً إلى معايرته أيضا كما لمسناه فى قول إحدى الزوجات، حيث أكدت أنها لا تكتفى بالإحساس الصامت بالضيق من زوجها، بل تسارع بإعلانه إليه ولومه على تقصيره، ولفت نظره إلى أن أزواج صديقاتها يفوقونه فى هذا المجال وأنها (تصبر) عليه، وأن عليه أن (يعوضها) عن هذا التقصير.

والحقيقة، أن هذه الزوجة قد ارتكبت عدة أخطاء فى وقت واحد، حيث تناست أن الرجل فى بداية الزواج يكون مدفوعًا بقوة الغريزة، واندفاعها مع فوران الشباب والرغبة العارمة فى الإشباع الجنسى، كما أن

القوة الجسدية تقل بعض الشىء مع مرور الوقت فضلا عن انشغال الذهن بالكثير من المشاغل والمسئوليات المترتبة عن الزواج ورعاية الأبناء، وبالإضافة إلى تزايد مشاكل العمل وهمومه كلما تقدم الإنسان فى العمر، كما أن الزوجة الذكية إذا ما لاحظت تقصيراً من زوجها فى اللقاء الخاص، فإنها لا تسارع بلومه أو باتهامه، ولكنها تجتهد فى تهيئة الأوقات المريحة له لينال قسطا كافياً من الراحة الجسدية والنفسية، وتنتبه أكثر لما يسعده خارج العلاقة الجسدية، وتمنحه إياه من لفتات حانية مثل الاهتمام بصحبته والسؤال ـ بود واهتمام ـ عن أحواله فى عمله، والدعاء له بالخير مما يدعم العلاقة الخاصة بشكل غير مباشر. وعلى الزوجة الذكية أن تتذكر أن زوجها لن يغفر لها أبداً مقارنته بأزواج صديقاتها أو طعنها له فى رجولته، وأن الأذكى أن تزيد من جسور التقارب العاطفى والحسى بينهما، لا أن تقوم بهدم هذه الجسور بالكلام المندفع، ثم تبكى من سوء حظها فيما بعد، وهى تتلقى رد فعله على إساءتها نحوه، كما عليها أن تتجنب أسباب الخصام قدر استطاعتها، وهو ما قالته زوجة ذكية حيث أكدت أنها: إذا ما تشاجرت مع زوجها فإنها سرعان ما تحاول احتواء أسباب الخلافات وتنهيها بأسلوب لطيف، حتى لا يؤثر ذلك على لقائها الخاص بزوجها، وهو ما تحرص على نيل السعادة الزوجية من خلاله ، حيث عرفت بوعيها أن عليها أن تبذل جهداً لتحظى بالمتعة، وأنه لا يوجد شىء فى الحياة لا نبذل جهداً للحصول عليه أو لزيادة نصيبنا منه.

**وهناك اتهام نسائى شائع للرجل يصمه بالأنانية فى اللقاء الحسى، وبأنه يحرص على أن يحقق قدراً أكبر وأسرع من الإشباع الحسى دون النظر

إلى ما تحققه المرأة، وتتجاهل نسبة كبيرة من النساء أن هذه هى طبيعة الرجل لصفة عامة وليس زوجها بخاصة، وأنه يصل إلى الإشباع الحسى بصورة أسرع من النساء، وعلى المرأة الواعية ألا ترسب بداخلها هذا الاتهام حتى لا تشعر بالمرارة تجاه زوجها وحتى لا يتسبب ذلك فى نفورها فيما بعد من هذه العلاقة، وعليها فى الوقت نفسه محاولة تحقيق أفضل قدر ممكن من الإشباع الحسى والاستمتاع به بدلا من انتظار الحد الأقصى ـ والذى لا يناله أحد ـ مما يصيبها بالإحباط المتواصل، وأن تدرك أن جميع النساء يشاركنها فى هذا الموقف، وأنها لا تنفرد بذلك حتى لا تصاب فيما بعد بالبرود الجنسى وبالعجز عن التواصل مع الزوج، مما يلقى بظلاله الكئيبة ـ لا قدر الله ـ على زواجها فى كافة نواحيه ويعجل بإصابتها بالتجاعيد وبمظاهر الشيخوخة، لقلة نصيبها من الرضى بحياتها الزوجية.

استراحة من الأعباء!!

وتؤكد القراءة الواعية لتصرفات النساء فى هذا المجال، وجود خطأ فى التفكير حيث تعتقد بعض الزوجات بأن العلاقة الخاصة تمثل نوعًا من الرفاهية ـ إن جاز التعبير ـ وهو ما يحتاج إلى ذهن صافٍ وجسد مستريح؛ بينما هى (تتمزق) بين مسئوليات العمل وإدارة البيت ورعاية الأطفال، مما يجعلها فى حالة من التوتر والعصبية بصراعها مع الوقت، لإنجاز أكبر قدر من الواجبات السرية. والصواب يتمثل فى: أن على الزوجة الذكية أن تتذكر أن زوجها لن يغفر لها أبداً مقارنته بأزواج صديقاتها أو طعنها له فى رجولته، وأن الأذكى أن تزيد من جسور التقارب العاطفى والحسى بينهما،

لا أن تقوم بهدم هذه الجسور بالكلام المندفع، ثم تبكى من سوء حظ نفسها، بأن الرفض سيؤدى إلى المزيد من التوتر فى علاقتها بزوجها، وأن الأمر لا يستحق إضافة المتاعب إلى حياتها بشكل عام.

وعند تأمل واقع تصرفات بعض الزوجات فى اللقاءات الجنسية نجد خطأ قاتلا، وهو: التصرف مع هذا اللقاء وكأنه أداء لواجب كريه يستتبع القيام السريع للاغتسال، وتصديق كلام بعض الصديقات فى هذا الشأن وكيف أنهن يكرهن القيام بهذا اللقاء الزوجى، والحقيقة أن من تفكر بهذا الأسلوب فإنما تؤذى نفسها وزوجها فى الوقت نفسه؛ إذ إنها تؤذى نفسها أولاً عندما تستشعر ثقل هذا اللقاء مما يجعلها تحرم نفسها من أية متعة متوقعة، ولا تشعر إلا بالإجهاد الذهنى والجسمانى، كما تؤذى زوجها أن ترسل إليه رسالة مؤداها: أنت لا تعجبنى كرجل ولا أحب لقاءك، ولا أشعر بأى انجذاب نحوك، وأنه مجرد عمل روتينى اعتدت على أدائه.

وبالطبع تصل إليه الرسالة، وإن تجاهلها وقتئذ، إلا أنه ـ بالرغم منه ـ ستلقى بظلالها السخيفة على مشاعره تجاهها، وستجعل صدره ضيقاً لا يحتمل أية تصرفات تبديها تجاهه وإن كانت تافهة.

والحل بالنسبة لهذا الخطأ القاتل، هو: أن تدرك كل زوجة أن الهدف من اللقاء الجنسى هو الاستمتاع قدر الإمكان وفى الحدود المتاحة لكل الطرفين، وأنها مساحة فى الوقت مخصصة لإحداث المزيد من التقارب النفسى والوجدانى وإزالة ما علق بالنفوس من ألم أو مرارة، وإذا ما اقتنعت الزوجة بذلك، فإنها ستجد فارقاً هائلا بين إحساسها بهذا اللقاء

عن سابقه، وما كان يمثله لها فى إحساس بالعبء، وسينعكس ذلك على حياتها الزوجية فتكون أكثر رضى، ويتألق جمالها ويزدهر بسبب إشباعها لأنوثتها.

ونتعرف على خطأ آخر من خلال كلام زوجة ثائرة، أفسحت المجال لثورتها للخروج فى كلمات متدافعة فقالت: أكاد أجن من زوجى؛ فهو يطالبنى بالعلاقة الخاصة من منطلق حقه، ويهددنى بالعقاب الدينى إذا ما رفضت ذلك، مما يشعرنى بأننى شىء وليس إنسانا له عامل الحرية فى القبول أو الرفض، وغالباً ما أستجيب له ليس حباً أو طاعة ولكن خوفاً من مغبة الرفض من الناحية الدينية، فأشعر بالألم النفسى الرهيب وبأنه يغتصب جسدى رغماً عنى، وليس فى ذلك أية مبالغة فهو (يجبرنى) على الاستسلام له، وبالطبع لا أتجاوب معه ولا أحرص على إسعاده، حيث أرى أن الزوج الذى لا يراعى زوجته لا يستحق أن تقبل بشغف على لقائه.

وفات هذه الزوجة أنها تحمل نفسها ما لا طاقة لها به، وأنها تعذب نفسها وتقسو على زوجها وتزيد حياتها مشقة، وكان الأولى بها، أن تقول لنفسها: ما أسعدنى! فزوجى يجدنى امرأة جذابة ولا يقوى على مغالبة انجذابه نحوى حتى وأنا مرهقة، واللقاء الجنسى ليس مجهداً بالصورة التى أتوهمها، بل المجهد هو الحوار الداخلى الذى يتردد بداخلى مثل أن زوجى لا يشعر بتعبى، أو أنه يرانى مجرد وسيلة لإشباع غريزته، أو أنه لا يلقى بالا بمشاعرى، ومن الأذكى أن أقول: إنها بضع دقائق، فلماذا لا أكون ذكية وأفوز من خلالها بالعديد من المغانم الدينية والدنيوية، فلماذا لا أرضى ربى

من خلالها لأكون نعم الزوجة والخليلة مع زوجى فأفوز بالثواب الكبير، ولماذا لا أحاول إسعاد نفسى قدر الإمكان فأشعر بالرضا ، ولماذا لا (أجاهد) لإمتاع زوجي فيشعر بالرضى والامتنان فتكون حياتنا أكثر يسراً .. لماذا لا أنزع الأفكار الخاطئة التى تقول لى: إن زوجى يقهرنى على هذه العلاقة لأستبدلها بأخرى بأنه يرانى جذابة بالرغم من مرور فترات على زواجنا فأسعد وأسعده.

وننتقل إلى زوجة أخرى تتكلم بهدوء وباقتناع تام فتقول : لا شك أن غريزة الأمومة عند المرأة أقوى من أية غريزة أخرى. لذا ، فالمرأة تقبل على اللقاء الخاص فى بداية الزواج أملا فى الإنجاب ، وبعده تقل رغبتها فيه فضلا عن انشغالها المتزايد بالأبناء مما يصرف طاقتها عن الرغبة الجنسية ، أما الرجل فإنه يواصل اهتمامه باللقاء الخاص مما يعد عبئاً على الزوجة.

ولا شك أن هذه الزوجة مخطئة تماماً فى كل ما ذكرته ، فإن الإنجاب لا ينهى علاقة الزوجة الخاصة بزوجها ، بل على العكس من ذلك فإن الإنجاب يدعم علاقات الزوجية فى كل النواحى ومنها الخاصة ويزيدها قوة، فالرجل ليس مجرد وسيلة للإنجاب بعدها ينتهى دوره فى الحياة الزوجية ، وإلا فكأن الزوجة تطرده من حياتها الخاصة ولسان حالها يقول: إننى سأهتم بأبنائى ، ابحث أنت عمن تهتم بك وتلبية رغباتك ، والثابت أن هناك العديد من النساء اللاتى نجحن - وبامتياز - فى الجمع بين العناية بأبنائهن وحسن رعايتهن ، وبين إعطاء الزوج كل الاهتمام وتلبية رغباته فى كل الأوقات التى يطلبها مع التحلى بالرقة واللطف والدلال ، فتنعمن هن أيضاً

بالشباب والجمال لأطول فترة ممكنة، مع تمتعهن بالصحة النفسية والجسدية، وبرضى الزوج وبحياة زوجية تتضمن أقل قدر ممكن من المنغصات، فلا أحد يزعم بأن هناك زواجاً يخلو من المشاكل، وإن كنا نزعم بأن هناك زوجات يزدن نصيبهن من مشاكل الزواج بالامتناع عن تلبية رغبات الزوج تحت أوهام الانشغال بالأبناء، وبالرغم من أن إسعاد الزوج سيعود بالخير الأكيد على الأبناء حيث سيعيشون مع أزواج سعداء يراعى كل منهم الآخر ويحرص على إسعاده وإمتاعه، ولا يعيشون بين أزواج يسود بينهم التنافر والتشاحن لا قدر الله.

وتنجح زوجة أخرى فى التعبير عن شكاوى كثير من النساء فتقول : المرأة تحتاج إلى أن يبثها زوجها مشاعر الحب، وأن يكثر من إطرائه لجمالها، فاللقاء الزوجى بالنسبة للمرأة ليس مجرد عمل بيولوجى فقط ، ولكنه يتجاوز ذلك إلى الفرح بزوجها لأنه يحبها، ولذا فليس على المرأة التى لا تشعر بحب زوجها له أن تسعى لإمتاعه فهو لا يستحق ذلك، وعليها أن ترفض تلبية رغباته إذا ما سبق ذلك خصام بينهما، فعليه أولاً أن يصالحها ويرضيها قبل أن يطلب تلبية رغباته.

والحقيقة، أن هذه الزوجة قد غاب عنها بعض الحقائق، منها أن الرجل أيضاً يحتاج إلى أن تبثه زوجته كلمات الحب والإطراء من آن لآخر، وأن هناك الكثيرين من الرجال الذين لا يستطيعون التعبير عن مشاعرهم بالكلمات، ويكتفون بأنهم يراعون مشاعر زوجاتهم ـ قدر الإمكان ـ وأنهم يحرصون على الإنفاق ـ قدر استطاعتهم ـ على شئون

الأسرة ورعايتها وما إلى ذلك من الأمور (العملية) فى التعبير عن الاهتمام بالزوجة، بل إن بعضهم يرى أن عدم خيانته لزوجتـه هـو وحـده دليـل كـاف علـى حبـه لهـا. وبالطبع، فإن هذا لا يرضى الغالبية العظمى من النساء، ومن الذكاء أن تقول الزوجة لنفسها: إنه يحبنى ولكن بطريقته، وليس من العدل أن أفرض عليه طريقتى فى الحب، أو الطريقة الشائعة، فكل ميسر حسب طبعه، ومن الأذكى أن أزيد مساحة الحب فى حياتى من خلاله ومن خلال الأبناء والأهل والصديقات، بدلاً من حصرها فى نطاق ضيق مع الزوج فقط، وإذا ما تحلت الزوجة بالمرونة كفت عن مطالبة الزوج بتلبية كل طلباتها العاطفية، فإنها ستستطيع الاستمتاع بما هو (ممكن) فعلا بدلا من التطلع (بحسرة) إلى ما تريد الوصول إليه، ورويداً ستتمكن من زيادة نصيبها من المتعة والسعادة.

أما عن ضرورة قيام الزوج بمصالحة زوجته فى حالة خصامها قبل المطالبة باللقاء الزوجى، فهذا خطأ آخر شائع، حيث يرى الكثير من الرجال أن مجرد هذا اللقاء يعنى التراجع عن الخصام وطلب التودد إلى زوجته، فلماذا لا تكون الزوجة أكثر ذكاء وتلبى الرغبة بنفس صافية وتأخذ نصيبها من المتعة، وتبدأ فى نسيان الخصام، فالحياة أقصر من أن نضيع أيامها فى خصومات لا تنتهى وجدل وتشاحن، فالرجل فى هذه الحالة لا يتجاهل مشاعر زوجته، ولكنه يظن أن مجرد إقباله عليها هو دليل كاف عن رغبته فى مواصلة الحياة بينهما فى سلام وسعادة، وحتى إذا لم تكن الزوجة راغبة فلتتجاوز عن ذلك وتقبل عليه إسهاماً فى التقريب بينهما بدلا من زيادة المشاكل.

ولا ننس خطأ الاعتقاد بأن الرجل لابد وأن يسعى دوما بالمبادأة فى إعلان الرغبة فى هذه العلاقة الخاصة، ولا شك أن الأمر لابد أن يكون كذلك فى بداية الزواج حيث تشعر الزوجة بالخجل والحياء.. ولكن بعد استقرار الزواج، فإن علماء النفس يوصون الزوجة بالإيجابية فى هذا الشأن وأن يكون لها المبادأة أحيانا وأن تداعب زوجها، فهذا من شأنه إشباعها نفسيًّا وجنسيًّا، كما أنه يقوم بتدعيم العلاقة الزوجية لدرجة كبيرة، حيث يشعر الرجل بأنه مطلوب كرجل من قبل زوجته، وأن دورها لا يقف عند حد الانصياع لرغباته، بل إنها أيضا ترغب فيه، مما يثرى الزواج ويزيد من السعادة الزوجية، ولا يجعله يبحث خارج إطار الزواج عن امرأة تشعره برجولته وتسعى نحوه.

ونهمس للزوجة التى لا ترغب فى ذلك .. ونقول لها: ما دمت ستواصلين الحياة مع زوجك، فلماذا لا تتمتعين بقدر أكبر من الذكاء الذى سيدفعك ـ حتماً ـ إلى تحسين فرص سعادتك الزوجية ، والإقلال من إحساسك بالضيق إلى أكبر قدر ممكن.. ومنها ـ بلا شك ـ إنجاح العلاقة الخاصة بأفضل صورة ممكنة، والفرح بها بدلاً من التباكى على ما ينقصك .. وتذكرى أن لا أحد سيتمتع بحياة متكاملة من كافة الوجوه.

ونتوقف عند خطأ الاعتقاد، بأن المرأة عندما تصل إلى سن النضج أو ما يطلق عليه ظلماً سن اليأس ونقصد به: توقف الدورة الشهرية ؛ فهناك من يعتقد أن المرأة فى هذه السن تفقد أيضا رغبتها الجنسية .

والثابت من أحدث الأبحاث العلمية يؤكد خطأ هذا الظن ؛ فإن ضعف كفاءات أعضاء المرأة التناسلية لا يعنى انتهاء رغباتها، والحقيقة أن المرأة قد

تكون أكثر رغبة جنسية بعد توقف الدورة، حيث تشعر بالأمان من حيث عدم تعرضها للحمل والإنجاب.

أما ما قد تشعر به بعض النساء من عزوف عن العلاقة الخاصة، فقد يكون مرده إلى هذا التفكير الخاطئ، وبأنها قد وصلت إلى سن الإحلال الذى لا ينبغى لها أن تستمتع بهذه العلاقة أو أن تسمح لزوجها به، وهذا تفكير خاطئ قد يدفع زوجها بعيدا عنها. وهذا يفسر زواج بعض الرجال فى سن متأخرة، حيث يعجز عن مواصلة الحياة بدون اللقاء الزوجى، فى الوقت الذى تعزف فيه زوجته عن لقائه أو تتهمه بالخرف وتسىء إلى مشاعره كرجل.

ومن الذكاء هنا أن تمنح زوجها حقوقه، وتستمتع أيضا بإقبال زوجها عليها رغم تقدمها فى السن، وتحاول الحصول على قدر معقول من الارتواء العاطفى والحسى.

تذكرى أن:

*اعتناق مبدأ النفور كوسيلة لإثبات حسن التربية، هو السبيل إلى إصابة المرأة بالفتور، وإصابة زوجها بالإحباط وعدم الإشباع، والانصراف عنها فيما بعد.

* الحقيقة العلمية المؤكدة تقول: إن المرأة لا تحصل على متعتها إلا فى نسبة قليلة من اللقاءات الجنسية، وأن الصديقات ـ للأسف ـ يكذبن فى شأن حصولهن على المتعة الخالصة.

* الزوجة الذكية إذا ما لاحظت تقصيراً من زوجها فى اللقاء الخاص، فإنها لا تسارع بلومه أو باتهامه، ولكنها تجتهد فى تهيئة الأوقات المريحة له

لينال قسطاً كافياً من الراحة الجسدية والنفسية، وتنتبه أكثر لما يسعده خارج العلاقة الجسدية .

*على الزوجة أن تتذكر أن زوجها لن يغفر لها أبداً مقارنته بأزواج صديقاتها أو طعنها له فى رجولته، وأن الأذكى أن تزيد من جسور التقارب العاطفى والحسى بينهما ، لا أن تقيم هذه الجسور بالكلام المندفع ثم تبكى من سوء حظها.

*أما عن ضرورة قيام الزوج بمصالحة زوجته فى حالة خصامها قبل المطالبة باللقاء الزوجى ، فهذا خطأ آخر شائع، حيث يرى الكثير من الرجال أن مجرد طلبه هذا اللقاء يعنى: التراجع عن الخصام وطلب التودد إلى زوجته.

سلوكيات خاطئة شائعة لدى النساء تفسد اللقاء الزوجي:

- لا تتخذى هذا اللقاء وسيلة لتصفية حساباتك مع الزوج.
- نجاح العلاقة الخاصة ينعكس على الزواج بصورة عامة.
- كل ما يزيد من سعادة الإنسان فى إطار ما حلله الله يجب اكتسابه، لذا، نؤكد على أهمية وعى المرأة العربية بضرورة الابتعاد عن السلوكيات الخاطئة التى تفسد لقاءها الحميم بزوجها، مما يفسد عليها سعادتها الزوجية ويكدر صفو حياتها، وينعكس ذلك بالتأكيد على علاقتها بزوجها، ويؤثر بالطبع على حسن رعايتها لأبنائها وقيامها بسائر أمور حياتها اليومية كما تحب وترضى.
- وتؤكد أحدث الدراسات النفسية، أن نجاح العلاقة الزوجية الخاصة من أهم دعائم استقرار الزواج، وأن معظم المترددين على العيادات النفسية

من المتزوجات إنما يعانين فى الأساس من مشكلات نفسية ، حتى وإن قمن بتغليفها بأسباب أخرى..

• وهناك الكثير من السلوكيات الخاطئة التى تقوم بها المرأة العربية فى اللقاء الزوجى، وبدون وعى، وتؤدى إلى نفورها من تلك العلاقة وإلى عدم إشباع زوجها مما يصل بها فى النهاية إلى علاقة زوجية يسودها الإحباط والحنق المتبادل.

ولذا، نلقى فى الأسطر التالية الضوء على أبرز تلك السلوكيات لتلافيها، أملا فى الوصول على علاقات زوجية مشبعة لكلا الطرفين:

تفخر العديد من النساء أنهم لا يبذلن أى مجهود للتودد إلى أزواجهن، وأنهن لا يقمن بأى دور فى اللقاء الزوجى، ويسعدن باتسامهن بالسلبية التامة فى هذا اللقاء.. ويتجاهلن أن التودد للأزواج من صفات أهل الجنة، ويتغافلن عن أن أحدث الأبحاث العلمية تؤكد أن مثل هذه التصرفات، تحبط الزوج وتوحى له بعدم مبالاة زوجته به، وغالبًا لا يصرح الرجل بذلك، إما يأسا من زوجته أو حافزا على كبريائه، فيكتم الأمر بداخله ويرسخ لديه شعور بالمرارة تجاه زوجته، وقد ينفجر فى وجهها فى صورة صراخ على أى أمر تافه قد يبدر منها خارج نطاق هذه العلاقة، وعلى كل زوجة ذكية أن تدرك أنها عضو مشارك فى هذا اللقاء، وأن من الخطأ الاعتقاد بأن الرجل مسئول مسئولية تامة عن هذه العلاقة، وأن دور المرأة يمثل دور المفعول به أو العضو المراقب لما يحدث.. فالرجل يسعد عندما يشعر بأنه هو الآخر مرغوب؛ فاللقاء الزوجى هو وسيلة الإعراب عن

العواطف والمشاعر وليس فقط عملا جنسيا، وقد ذكرت زوجة بأن زوجها يغضب لأنها لا تريد تغيير الوضع الذى يلتقيان فيه وأنها لا تتجاوب حركيا مع زوجها، وأوضحت تألمها مما يغضب زوجها، وكان الأجدر بها، أن تنبذ التألم جانباً وأن تسعى لإسعاد زوجها، وتثق أن ذلك سيعود عليها بالمتعة وبالراحة النفسية وبالخلاص من الشعور بالذنب تجاه زوجها، وبالرضى لقدرتها كأنثى على إمتاع زوجها متى تحلت بالمرونة وسايرت زوجها واستفادت من إقبال زوجها عليها.

الاعتدال مطلوب !!

وأكاد أسمع من تقول: وماذا عن الحياء الذى لابد أن تتسم به الزوجة؟ وأرد عليها مؤكدة بأن التجاوب لا يتناقض مع الحياء، وأن الخجل الزائد أو ادعاء الخجل يضر اللقاء الزوجى ولا يفيده، وإن كنا ننبه بالطبع إلى ضرورة الاعتدال فى الإقبال على الزوج فلا داعى للمبالغة فى ذلك، حتى لا يأتى بنتيجة عكسية وحتى لا تساوره الشكوك فى زوجته، كما أخبرتنا إحدى الزوجات التى سمعت من صديقاتها عن ضرورة الإقبال على الزوج وإمتاعه فأسرفت فى ذلك ـ فجأة ـ مما أثار شكوكه، وكان الأولى بها أن تتدرج فى ذلك وأن يقودها ذكاؤها فتزيد من إقبالها وفقاً لاستجابة زوجها، وأن تسعد بأية زيادة تطرأ فى هذا المجال وإن كانت ضئيلة، وأن تدرك أن اللقاء الحميم يدعم الزواج، ولكنه ـ فى الوقت نفسه ـ ليس الوسيلة الوحيدة لتدعيم الزواج، فهناك الكلمة الطيبة والإنصات باهتمام إلى حديث الزوج، حتى وإن كان فى أمور لا تهم الزوجة، أو فى أشياء لا تحبها مثل الحديث عن عمله، أو عائلته مثلاً..

فضلاً عن اللفتات الرقيقة ومنح الهدايا البسيطة من آن لآخر، ودفع الأبناء للاهتمام بالزوج وما إلى ذلك من أمور تضيف الكثير إلى الزواج، وتمنح الود والمحبة اللذين ينعكسان أيضاً فى إقبال الزوج على زوجته كأنثى فى لقائهما الخاص.

تشكو إحدى الزوجات قائلة: أحيانا أشعر بالإجهاد يحتوينى، وبالنوم يستولى على، وإذا بزوجى يطلبنى للفراش، فأثور عليه وأتهمه بعدم مراعاته لمشاعرى، ويبادلنى الثورة متهما إياى بالتقصير فى منحه حقوقه، وقد نتخاصم لعدة أيام لهذا السبب، ويتكرر الموقف كثيراً ولا أجد أى حل له..

ولمثل هذه الزوجة نهمس: بأن الحل أبسط ما يكون، وأنه فى متناول يدها بدلا من تقطيب الوجه والصراخ فى وجه الزوج واتهامه بقائمة طويلة من الاتهامات مما يسىء إلى الزواج بصفة عامة، ويضاعف من إجهادها الجسمانى والنفسى ويذهب بنضارة وجهها، ويسارع بذبول جمالها.. ففى إمكانها أن تربت على كتف زوجها بحنان وأن تخبره بأنها متعبة، وأنها تود لو يرجئ طلبه حتى تكون فى حالة أفضل جسديًا ونفسيًا، مما يجعلها تستطيع إمتاعه بصورة أحسن، فإذا لم يمتثل لطلبها، فعليها أن تسترخى لبعض دقائق ثم تنهض لتغيير ملابسها والتعطر والتجمل، فإن ذلك سيمنحها المزيد من الطاقة والقدرة على التجدد، ولتعلم أن اللقاء الزوجى ليس مجهداً بالصورة التى تتوهمها ولكن ما يجعله صعباً فى هذه الحالة هو عمق إحساسها بأن زوجها لا يبالى بتعبها. وننصح هذه الزوجة ألا تصل بنفسها إلى هذه الدرجة من الإعياء، فيمكنها أن تنتزع بعض لحظات من

الاسترخاء خلال اليوم، ولا حجة لمن تقول إنها لا تملك الوقت الكافى، فجميعنا يضيع منا ساعات يومياً أثناء مشاهدة التلفاز. والأذكى أن نحرص على راحة أجسادنا والاسترخاء الجسدى والذهنى من آن لآخر، بالاستلقاء على الظهر بضع دقائق فى حجرة بها إنارة خافتة، مع ترديد بعض الأدعية المحببة إلى النفس وترسيخ الشعور بالأمن والرضى والهدوء النفسى؛ فإن الحرص على تأدية ذلك مرة أو مرتين يوميا كفيل بالخلاص من الضغوط النفسية اليومية التى لا تخلو حياة منها، ويمنح المرأة وجهاً صافياً خالياً من تجاعيد الهموم، وابتسامة تنير الروح والبدن وجسداً خالياً من الأمراض بإذن الله.

ويكسو الألم وجه إحدى الزوجات، وهى تشكو زوجها الذى يلجأ أثناء العلاقة الزوجية إلى ذكر الألفاظ الجنسية وما شابه ذلك مما تعتبره نوعاً من الكلام البذىء الذى لا يصح لامرأة محترمة أن تستمع إليه، وتعتقد أن موافقتها على ذلك أو مسايرتها لزوجها فى هذا الأمر ستقلل من شأنها فى نظره، وستدفعه للتعامل معها بصورة لا ترضيها فى المستقبل، فضلاً عن إحساسها باستهانته بها وبمكانتها الاجتماعية، وأن هذا هو سبب لجوئه إلى هذا الكلام الخارج عن حدود اللياقة..

ولا شك أن هذا تفكير خاطئ، ينتج عنه سلوك خاطئ، حيث تنفر الزوجة من زوجها، وتسىء إليه بالقول وبالفعل، وكان الأجدر بها أن تسعد بإقبال زوجها عليها، وأن تعلم أن بعض الرجال يشعر بالمزيد من الإثارة عند التلفظ بهذا الكلام، وتتضاعف متعتهم عندما يشعرون

بتجاوب زوجاتهم معهم. وعلى الزوجة أن تدرك أن هناك فارقاً كبيراً بين سماع المرأة بهذه الكلمات من عابر طريق فى الشارع، وبين سماعها لنفس الكلمات من زوجها أثناء العلاقة الحميمة، وهذا يختلف بالطبع عن لجوء الزوج إلى استخدام الألفاظ السوقية فى التعامل مع زوجته أو أولاده خلال تفاصيل الحياة اليومية، فهذا أمر مرفوض وغير مقبول مهما حاول الزوج تبريره، وإن كنا نوصى الزوجة برفضه بهدوء وحزم دون اللجوء إلى الكلمات الجارحة أو الخطب الرنانة، حتى لا يتمادى الزوج تحت وطأة العناد، ورد الصاع صاعين لزوجته..

وعلى الزوجة الذكية عدم مصادرة لجوء زوجها إلى أية وسيلة مشروعة دينيًّا سواء بالقول أم بالفعل للوصول إلى الاستمتاع الحسى، بل إن هناك بعض الزوجات اللاتى يتمتعن بقدر أكبر من الذكاء، حيث يتخلين عن تحفظهن المعهود، ويشاركن الزوج فى ترديد هذه الألفاظ بل والمداعبات اللفظية والفعلية مما يدخل السرور على نفس الزوج، ويحقق أكبر قدر من التواصل العاطفى والحسى ويجعل الزوج أكثر امتناناً لزوجته التى تسعى بكل الطرق لإمتاعه.

وننبه هنا، إلى أن هذا يقتصر على الوسائل الحلال، أما ما حرمه الله عز وجل فى هذه الأمور مثل الإتيان من الدبر فلا طاعة لعبد فى معصية الله، وواجب الزوجة فى هذه الحالة التمنع بالكياسة واللباقة، وأن تصرف زوجها ـ بحزم أيضاً ـ عن كل ما يخالف الشرع، ولكن دون إلقاء خطب حماسية أو توجيه كلمات جارحة أو مقارنته بالغير من أزواج

صديقاتهـا، وعليها فى هذه الحالة التشبث بالابتسامة الودودة وبالتأكيد لزوجها بأنها تحبه ولا تريد ارتكاب أية معصية حتى يبارك الله عز وجل لها فى زوجها وفى أبنائها، وهكذا حتى يقتنع الزوج، أو على الأقل تهدأ نيران غضبه على الزوجة، ولتقلل من آثار عدوانيته عليها لرفضها الرضوخ لرغباته، وعليها ألا تنفر منه، وأن توضح له أنها لن تبخل عليه بالإمتاع وكما يريد، ولكن فى الحدود التى وضعها الخالق سبحانه وتعالى. وبذا، تنجح فى امتصاص حدة غضبه، ثم تدعو له بالهداية وبالكف عن أى تفكير مخالف للشرع.

أما اتخاذ أوضاع مختلفة فى اللقاء الزوجى فهذا من حق الزوج ويجب على الزوجة مسايرة الزوج فيه، وإن أحست بشىء من الغرابة فى أول الأمر، فهذا من شأنه إدخال بعض التجديد فى العلاقة الزوجية، ومن شأنه تدعيم أواصرها وإنجاحها، وهو شىء حلال. ففى الآية الكريمة **﴿نساؤكم حرث لكم فأتوا حرثكم أنى شئتم﴾**، وعلى الزوجة ألا تكتفى بالوضع التقليدى، فإذا لم يلجأ الزوج إلى التجديد فى هذه العلاقة معها، فإلى من يلجأ إذن..؟

مساومات!!

ونصل إلى الزوجة التى تسىء إلى نفسها بأن تنزل نفسها من مرتبة الزوجة إلى أخرى ـ لا نحب تسميتها ـ ونقصد بها الزوجة التى تساوم زوجها قبل اللقاء الزوجى للحصول على أشياء يرفضها، فهذه الزوجة قد خاصمها الذكاء وتنظر فقط إلى موضع قدميها، فلا ترى إلا حصولها على

ما تريد ، وتتغافل عما تلقى به فى قلب زوجها من مرارة لا ينساها بمرور الأيام، وسيجعلها تدفع ثمن هذا الموقف عن قريب أو عن بعيد، فضلا عن إساءتها إلى نفسها.. وزرعها لبذور سيئة تنمو فى تربة زواجها، وتكدره على المدى البعيد، وعليها أن تتذكر أن وقت اللقاء الزوجى هو وقت مخصص للإفضاء للطرف الآخر جسديًّا ونفسيًّا، ولا يجب أن تناقش فيه أية أمور مادية أو أسرية أو هموم الحياة بشكل عام، فهو مساحة للزوجية يجب الحرص على عدم إقحام أية موضوعات خارجية عنهما فى تلك الدقائق الخاصة جداً، ويجب أن يرسل كل طرف رسالة للطرف الآخر أنه لا شيء مهم فى هذه اللحظات سواه، فلا يليق أن تتحدث الزوجة بعد هذا اللقاء فى أمور عادية، بل يجب أن تحرص على مداعبة زوجها بعد الجماع وبثه كلمات لطيفة تعبر عن الحب، مما يزيد من رصيدها الإيجابى نحوها ويشعره بالامتنان لها.

وهناك زوجة تصر على رفض الاستجابة لزوجها حين يطلبها لهذا اللقاء الخاص، كنوع من العقاب له على سوء معاملته لها ولمضايقته كما يضايقها كنوع من رد الصاع صاعين، وفات هذه الزوجة أنها بذلك تهدر فرصة ذهبية لتقريب الفجوات مع زوجها، ولتقليل خسائرها فى علاقتها به، ولإفساح المجال للنفوس الثائرة كى تهدأ، فلا شك أنها إذا قامت بإمتاعه فإن ذلك سيقلل من إحساسه بالضيق والتبرم منها، والعكس صحيح بطبيعة الحال.

ولهذه الزوجة نهمس قائلين: ربما كان من رحمة الله عز وجل أن جعل هذه العلاقة طريقاً إلى حل المشكلات وتصفية الخلافات، فإذا رفضت

الزوجة فهذا يعنى إصرارها على الخصومة، مما يدخلها فى دائرة الحرام ـ والعياذ بالله ـ وعليها أن تتذكر أن الشرع يحتم عليها إعفاف زوجها وصيانته عن الوقوع فى الحرام، ولا تضع نفسها فى مرتبة الإماء، ولا تدفعه إلى البحث عن غيرها لإشباع رغباته، والتوجيهات الدينية واضحة فى هذا الأمر، فالحديث الشريف يقول: " أيما امرأة باتت وزوجها راضٍ عنها، دخلت الجنة" ، وأيضاً " إذا دعا الرجل امرأته إلى فراشه فأبت أن تجىء فبات غضبان عليها، لعنتها الملائكة حتى تصبح"، واللعن هو: الطرد من رحمة الله، وهو درجة أشد من التحريم ويكون عند تعمد المرأة الرفض، أما إذا كان رفضها لمرض فلا إثم عليها لقوله تعالي: **﴿يريد الله بكم اليسر ولا يريد بكم العسر﴾**..

ويؤكد علماء النفس بأن الجنس يبدأ أساساً فى المخ، وبأن المرأة الذكية تستطيع أن تفهم(متطلبات) زوجها فى هذا الأمر، ويمكنها تنفيذها ومجاراته ولو بالتمثيل الذكى، وهذا سيعود عليها بالسعادة وبالاسترخاء النفسى والجسمانى فيما بعد ، وأن هناك زوجات ذكيات يستطعن إمتاع أنفسهن حتى ولو كن مريضات أو فى حالة خصام مع أزواجهن، فلسان حال الواحدة منهن يقول: مادمت سألبى له رغبته، فلماذا لا أحاول إسعاد نفسى أنا أيضا بدلا من التباكى على حالى، والإحساس بأننى ضحية لرغباته، وبأنه لا يقدر حالتى الصحية أو النفسية.

ويلجأ بعض الرجال ـ لقلة الوعى ـ إلى اتهام الزوجة بالبرود لقلة التجاوب أو للتنفيس عن الغضب تجاهها، فما يكون من بعض الزوجات إلا طعن الرجل فى رجولته واتهامه بكل ما يسىء إليه فى هذا المجال

الشـائك، وننبه هنا إلى أن هذا الرد المتسرع مـن الـزوجة يـحدث شرخـاً كـبيراً فـى زواجـهـا، ويـؤذى علاقتهـا بزوجهـا الـذى لن ينسـى لهـا هـذا الـطعن، وسيرد لها الطعنة مضاعفة، ولتذكر هذه الزوجة أن الذكاء لابد أن يدفعها إلى التروى قبل أن تلقى فى وجه زوجها بمثل هذا الاتهام، الذى وإن كان من شأنه تهدئة.. ثورة غضبها فى حينه، ويفرج عن غيظها منه، إلا أنه سيؤدى فى المدى البعيد إلى زيادة الأمور بينهما سوءاً، ولأن المرأة ـ غالباً ـ هى الطرف الأكثر تضرراً من الخلافات الزوجية، لذا نجد أنها هى التى ستدفع الثمن الباهظ فى النهاية.

لذا، فإن الحكمة تدفعنا إلى مطالبتها بالرد على مضايقات زوجها بعيداً عن نطاق الاتهام فى رجولته، حتى وإن كانت لديها بعض الملاحظات الصادقة فى هذا الإطار، فالأذكى أن تتجاهل الأمر حتى وإن اتهمها فى أنوثتها، فلا تبادله الطعنات، وهذا لا يعنى أن توافقه على اتهامه لها، فعليها أن ترفضه بحسم وأن تغضب أيضاً ولكن مع كبح جماح لسانها، حتى لا تسير الأمور إلى وضع أسوأ لن تحتمله وإلى مشاكل هى فى غنى عنها، فالحياة أقصر من أن تضيع أيامها فى مشاجرات من الذكاء أن نتجنبها ما وسعنا ذلك، وأن تقول لنفسها: لقد خاصمه الذكاء وهو لا يقصد ذلك بالضبط، إنما يقوله لإغاظتى، ولن أمنحه ما يريد، فلدى اهتمامات أكثر فى الحياة وبذا تفوت عليه الفرصة للنيل منها، فالثابت نفسيًّا أن الآخرين لا يستطيعون النيل منا إلا بالقدر الذى نسمح به، فلماذا لا نكون أكثر ذكاء ولا نسمح بأى قدر من الأذى، وإذا ما تسلل الأذى، لماذا لا نقاومه ونرفض السماح له بالإقامة البغيضة فى حياتنا وتركه يقودها بعيدا عن إرادتنا التى تختار ما يسعدنا وتبعد عنّا ما يؤذينا؟

انكفاء على الذات!!

هناك نسبة ملحوظة فى الزوجات اللائى تعانى كل واحدة منهن من عدم الإشباع الحسى، وقد تنكفئ بعضهن على ذواتهن، وتنفرن من تلك العلاقة، وتبالغن فى الانصراف عن الزوج خلال أمور الحياة اليومية حتى ينساها فى أمر ذلك اللقاء، وذلك بدلا من تدبر الأمر ومحاولة حل المشاكل الزوجية الخاصة بينهما، سواء بالحوار اللطيف أم بالتودد إلى الزوج، كما نجد بعض الزوجات اللاتى يكثرن من الشكوى - باستمرار - للجميع من سوء العلاقة الخاصة، وذلك طلباً للتعاطف ولتعميق إحساسها الداخلى بأنها مظلومة ومقهورة، ومن ثم تلجأ لاستعطاف الناس وتستعذب إحساسها بأنها ضحية (ومكسورة الجناح) وهذا ليس صحيحاً من الناحية النفسية، والصحيح هو الذهاب إلى طبيبة لمساعدتها فى شكواها، أو محاولة البحث الجاد عن مخرج لأزمتها، ولتحقيق القدر المعقول من الإشباع العاطفي.

وقد حرم الإسلام على الزوجين أن يتحدثا إلى الناس عما يجرى بينهما حال الجماع، وفى الحديث الشريف عن أبى هريرة رضى الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم صلى، فلما سلم أقبل عليهم بوجهه فقال: "مجالسكم، هل منكم الرجل إذا أتى أهله أغلق بابه وأرخى ستره، ثم يخرج فيتحدث ويقول: فعلت بأهلى كذا وفعلت بأهلى كذا "فسكتوا، فأقبل على النساء فقال: " هل منكن من تحدث "فجثت فتاة على إحدى ركبتيها، وتطاولت ليراها الرسول صلى الله عليه وسلم ليسمع كلامها فقالت: إى والله إنهم يتحدثون، وإنهن ليتحدثن. فقال: " هل تدرون ما مثل من فعل

ذلك، إن مثل من فعل ذلك، مثل شيطان وشيطانة، لقى أحدهما صاحبه بالسكة فقضى صاحبه منها، والناس ينظرون إليهما". وقال الرسول صلى الله عليه وسلم: "إن من شر الناس عند الله منزلة يوم القيامة: الرجل يفضى إلى المرأة، وتفضى إليه، ثم ينشر سرهما".

وهناك الزوجة التى تعانى من مشاكل حادة مع زوجها لتضارب الآراء والرغبات حول المواقف الحياتية مما يشعرها بالنفور من العلاقة الجنسية، ولسان حالها: ما بالى أهتم بهذه الجزئية من الزواج وقد فسدت باقى الأجزاء!

والحقيقة، إنها قد خاصمت الذكاء بهذا التفكير، فالذكاء يجبرنا بمحاولة زيادة رصيدنا من المكاسب وبعدم زيادة خسائرنا.. كما أنها إذا حاولت إنجاح هذه العلاقة بأى قدر؛ فإن ذلك سيقلل من حدة الفجوة القائمة بينهما، حيث سيشعر الزوج أنها لا ترفضه كزوج وكرجل، وإنما فقط ترفض بعض آرائه أو تصرفاته مما يهدئ حنقه وغضبه عليها، أما إذا تجاهلته فى هذه العلاقة فإن ذلك سيزيد بل ويضاعف من سوء العلاقة بينهما على كافة أشكالها، وسيصلان ـ لا قدر الله ـ إلى حافة أبواب الطلاق العاطفى، حيث يستمر الزواج ولكن دون قدر أدنى من العواطف أو الإشباع الحسى مما يجلب التعاسة المستمرة للطرفين.

وأكاد أسمع من تقول: وماذا عن الزوجة التى لا تحصل على أى قدر من الإشباع أثناء العلاقة الزوجية، ألا تمثل تلك العلاقة عبئاً عليها؟ أليست إنسانة من حقها الحصول على الإشباع، ومن حقها أيضا رفض العلاقة التى لا تحصل من ورائها على شىء؟

ونتفق على الحق الإنسانى فى الإشباع، ولكن ننبه الزوجة إلى أنها تتحمل قدراً من المسئولية فى عدم حصولها على قدر معقول من الإشباع، إما لأنها تضع أفكاراً مثالية وخيالية عن النشوة البالغة الواجب أن تصل إليها، وهذا أمر غير حقيقى، وبإصرارها عليه فإنها تجلب التعاسة لنفسها، وعليها أن (تتواضع) فى طموحاتها وأن (تقنع) بقدر ملائم من آن لآخر فى هذه العلاقة وليس فى كل مرة، وأيضا عليها أن تلاطف زوجها وتداعبه وتساعده فى إمتاعها، وألا تعتبر ذلك إقلالاً من أنوثتها، بل تراه إضافة لها وأن تفعل ذلك باعتدال وبدون مبالغة.

أيضا على الزوجة أن تسعد بأى قدر من الإشباع الحسى، وأن تتذكر أن هناك الكثيرات من الفتيات اللاتى لم يتزوجن، والأرامل والمطلقات اللاتى حرمن جميعاً من العلاقة.. فلتسعد بما تحصل عليه، وتحاول زيادته قدر استطاعتها ثم تلتفت لباقى عناصر الزواج، ولا تتوقف كثيرا عند هذه الجزئية.

ونصل إلى خطأ آخر وهو: كسر روتين العلاقة الزوجية عن طريق مشاهدة الأفلام الجنسية ومحاولة تقليدها.. وهنا يقع الأزواج فى أكثر من خطأ فادح .. ولنبدأ بأشد هذه الأخطاء ونعنى به حرمة مشاهدة هذه الأفلام لما تحتويه من عرى فاضح، ومشاهد جنسية صارخة، وهو ما حرمه الله عز وجل بكل تأكيد ومرفوض تماماً. المنطق الغريب بأن هذه الأفلام تعليمية!! فهذا منطق شيطانى يرفضه العقل السليم وتأباه الروح النقية، فما من زوجة ترتضى لزوجها أن يشاهد غيرها وهى متجردة من ملابسها، وما من زوج سوىّ يقبل أن تشاهد زوجته رجلاً عارياً..

ولنتوقف عند الزوجة التى تشكو من إقبال زوجها على مشاهدة هذه الأفلام الجنسية ، وترى ذلك انتقاصاً من أنوثتها ، ودليلا على عدم اكتفاء زوجها بها وميله إلى إشباع حواسه عن طريق مشاهدة النساء العاريات ، وهذه الزوجة تقع فى التفكير الخاطئ عندما تفكر بهذا الأسلوب ، والحقيقة أن زوجها كان سيفعل نفس الشىء ولو كان متزوجاً من ملكة جمال الكون ، وأنه ليس مهتماً بالأجساد التى يراها قدر اهتمامه بالإثارة فى حد ذاتها ، كما أن زوجها لم يصل إلى النضج وما زال مراهقا بإقباله على هذه الأفلام ليتحدث عنها مع زملائه من الرجال المراهقين ، كما أنه يغضب الله بهذه المشاهد ، وعليها أن تتجاهل هذا الأمر ، وتقول لنفسها : أنا لست المخطئة ، ولا يوجد ما ينقصنى فى شىء لكى يسعى زوجى لاستكماله بالنظر إلى الأخريات ، وإنما يفعل ذلك لعيب فى تفكيره هو ، وهذا الأمر لا يخصنى. ثم تحاول الاهتمام بنفسها أكثر وأن تعوض أى نقص تراه فى جمالها أو فى رشاقتها ليس لاستعادة زوجها فقط ، ولكن لتنمية ثقتها فى نفسها كأنثى ، وعليها أن تلفت نظر زوجها برفق ، أنه ليس بحاجة لمشاهدة هذه الأفلام ، وأنه يمتلك ما يكفى من الصفات الرجولية ، ثم تضيف أنها تخشى عليه من غضب الله عليه لهذه المشاهدة ، وتتركه وتمضى لحال سبيلها ولا تلح عليه حتى لا يلجأ إلى العناد وتدعو له بالهداية..

ونعود إلى باقى أخطاء مشاهدة هذه الأفلام وهى : أنها تعطى صورة زائفة وغير واقعية عن العلاقة الجنسية ، مما يشعر الأزواج بالإحباط لعدم تمكنهم من تحقيق ما يرونه على الشاشة ، ويتناسون أن هؤلاء الأشخاص

ممثلون محترفون يؤدون حركات متفق عليها لإثارة المشاهدين، وليس دليلا على تمتعهم بما يؤدونه..

كما أن هذه المشاهدة تجرد الجنس من محتواه الإنسانى، وتجعله مجرد حركات روتينية، والأفضل والأكرم للإنسان أن يتصرف بتلقائية فى هذا الأمر على محاولة تحقيق أكبر قدر من التجاوب الحركى والمداعبات والملاطفات اللفظية والحسية.

صدق مع النفس!!

وقد يصاب الزوج بدرجات متفاوتة من الضعف الجنسى، وهنا على الزوجة أن تنفرد مع نفسها فى جلسة تتحلى فيه بالصدق مع النفس لتقرر بالبقاء معه ومساندته طلباً للعلاج، ليس للعودة إلى سابق عهده، ولكن لتحسين الأمور إلى أفضل درجة ممكنة والرضى الحقيقى بها وليس ادعاءه، وأن تقتنع أن هذا أفضل لها من التبرم أو الرثاء للذات فضلا عن طلب الطلاق، فمن يدريها أنها ستزوج ثانية وسط تزايد عدد الفتيات بلا زواج وتضاعف عدد المطلقات، ولتختر لنفسها ما ترى أنه أقل صعوبة وأنها تستطيع تحمله.

أما إذا أصيب الزوج ـ لا قدر الله ـ بالعجز الجنسى، وثبت طبيًّا عدم فائدة العلاج، فعلى الزوجة المسارعة بالجلوس مع نفسها لمناقشة الأمر بأمانة شديدة، ولتقرر هل ستستطيع مواصلة الحياة معه وأن تغالب إحساسها بالحرمان الحسى، ومن ثم تقرر مواصلة الزواج من عدمه، وهنا نذكر الزوجة أن هناك العديد من الزوجات استطعن فعل ذلك، خاصة أن

الجنس يأتى فى حياة معظم النساء فى المرتبة الثانية بعد العاطفة التى يمكن إشباعها سواء فى العلاقة مع الزوج أو الأبناء أو الأهل والأصدقاء.

وأتذكر ما قالته إحدى الزوجات فى هذا الشأن حيث قالت: " أقنعت نفسى بأننى أعيش مع صديق، بل وأخ أيضاً يساعدنى فى تحمل أعباء الحياة ومشاكل الأولاد، وحمدت الله على أنه مازال حياً وأننا نحاول سويا تخطى المصاعب وما أكثرها، وأيقنت أن ذلك أفضل من الرثاء للذات، ومنعت نفسى من التفكير بأن هناك أخريات ما زلن ينعمن بهذه العلاقة، وساعدت زوجى بالرفق وبالتعامل اللين حتى أجتاز هذه الأزمة، ولا أنكر أنه أحياناً يثور بلا مبرر ولكننى أتجاهل ثورته أحياناً وأحاول امتصاصها أحياناً أخرى، وأذكر نفسى دوماً أنه لا توجد حياة كاملة على وجه الأرض والذى لا ينبغى أن أطالب بها لنفسى"..

ولا شك أن هذه الزوجة الذكية قد استطاعت بفطرتها السليمة اجتياز هذه المحنة، ونوصى باتباع تجربتها والاستفادة منها ولكن دون مبالغة، حتى لا يشعر الزوج بإشفاق زوجته عليه فيزداد الوضع سوءاً ويحس بالمهانة فيتوجه بكل غضبه وحنقه إلى المرأة، التى تشعر بالغيظ من هذا الرجل الذى لا يقدر تضحياتها من أجله، ومن ثم يدخلان فى صراع يدوم طويلاً، وقد ينتهى الزواج بالطلاق أو يستمر رغم فشله.

تذكرى دائما:

* من الخطأ الاعتقاد بأن الرجل مسئول مسئولية تامة عن هذه العلاقة، وأن دور المرأة يمثل دور المفعول به أو العضو المراقب لما يحدث.

* على الزوجة الذكية عدم مصادرة لجوء زوجها إلى أية وسيلة مشروعة دينيًّا، سواء بالقول أم بالفعل للوصول إلى الاستمتاع الحسي.
* وقت اللقاء الزوجى، مخصص للإفضاء للطرف الآخر جسديًّا ونفسيًّا، ولا يجب أن تناقش فيه أية أمور مادية أو أسرية أو هموم الحياة.
* الشرع يحتم على الزوجة إعفاف زوجها وصيانته من الوقوع فى الحرام، ولا تضع نفسها فى مرتبة الإماء، ولا تدفعه للبحث عن غيرها لإشباع رغباته.

أخطاء فى مظهر الزوجة تسىء إلى اللقاء الزوجي!
أسباب الملل فى العلاقة الخاصة وسبل الترفيه!
توصيات عملية وواقعية لإنجاح اللقاء الحميم!

العلاقة الخاصة بين الزوجين من أهم أسباب نجاح، أو فشل الزواج.

تؤكد القراءة الواعية المتأملة فى أعماق الزواج والمتجاوزة عن القشور، مدى أهمية اللقاء الزوجى الخالص فى تدعيم أواصر الزواج، وعلى الوجه المقابل يثبت الواقع الظلال القاتمة التى يلقيها الفشل فى هذا اللقاء الخاص على الحياة اليومية، وتفاصيلها الصغيرة والكبيرة بين الزوجين، بل وقد يصل الأمر إلى الإصابة بالأمراض الجسدية أو النفسية من جراء ذلك.

❖ وفى الأسطر التالية توصيات عملية وواقعية للأخذ بيد المرأة العربية لتنجح فى حياة الزوجية الخاصة، مما يعود بالنفع على الأسرة العربية، ولتتعلم الاهتمام بمظهرها والقضاء على أسباب الملل الخاص بين الزوجين، حتى لا يخيم بأشباحه الثقيلة على الزواج، ويلقى به إلى هاوية الفشل لا قدر الله.

- ونبدأ بالخطأ الشائع حيث تسرف بعض الزوجات فى ارتداء الملابس الشفافة، معتقدة أن إبداء مفاتنها أمام الزوج طيلة الوقت، سيجعله مفتونا بها على الدوام، وهذا خطأ بالغ.

- والواجب على المرأة أن تلجأ إلى ذكائها، فتبدى مفاتنها أحياناً وتخفيها مرات حتى يبحث عنها الزوج، ولا يعتاد رؤيتها .. والزوجة الذكية ترتدى ملابس لطيفة وجميلة فى المنزل، حتى يراها الزوج دوماً فى أحسن حال ولا مانع من ارتداء (الشورتات) والتيشرتات، والاستريتش وما شابه ذلك، وألا تظل حبيسة لقمصان النوم التقليدية، وعليها أن تختار الألوان المشرقة مع وضع رتوش ذكية من مساحيق التجميل التى لا تؤذى البشرة مما يعطيها البريق والتألق فى المنزل، وحتى وهى تؤدى واجباتها المنزلية أو وهى تذاكر لأبنائها. وننبه إلى أن ذلك ليس من أجل إرضاء الزوج فقط، ولكن أيضا من أجل رفع الحالة المعنوية للمرأة بشكل مستمر، وحتى لا تشعر أنها أقل من النساء الأخريات اللاتى يهتممن بمظهرهن، وعليها ألا تنتظر الكثير من الزوج فلن ينبهر بجمالها، وغالباً لن يبدى اهتماماً بذلك، ولتقل لنفسها: لا يهمنى سماع الكلام الجميل، فأنا أثق فى جمالى ولو وجد ما يسؤوه لسارع بانتقادى، وفى إمكان كل امرأة الحفاظ على جمالها بأقل الإمكانات، مثل الحرص على وضع الأقنعة الطبيعية للبشرة والاهتمام بتصفيف الشعر بتسريحات جميلة، واستخدام الإكسسوارات المشرقة والتى تضفى التألق على الوجه، ولا ينبغى التحجج بعدم وجود الوقت الكافى، فالأمر لا يستغرق أكثر من بضع دقائق يومياً هى التى تفصل ما بين صيانة الجمال وتنحيته وإهماله وإهداره.
- ولا ننس أن المرأة التى تهيئ لزوجها كل الظروف التى ترغبه فيها، كالزينة والتعطر وتهيئة الجو النفسى، وإشعاره بأنها محبة بل وراغبة، فإنها بذلك تتشبه بصفات أهل الجنة حيث جعل القرآن الكريم موقف

التحبب والتقرب إلى الزوج من صفات الحور، فوصفهن بأنهن: ﴿عرباً أترابا﴾ والعُرُب هن: المتحببات إلى أزواجهن.

جهد ووعى!!

ولابد من الإشارة إلى أهمية حرص المرأة على نظافة كل أجزاء جسدها، خاصة الأماكن الحساسة ووضع العطور فى هذه الأماكن، مع اختيار ملابس داخلية تتسم بالجمال والأناقة. ونهمس لكل زوجة : لا تبخلى على نفسك فى هذه النواحى أو فى ملابسك فى المنزل بشكل عام، وقد علل الإمام " ابن الجوزى " فى كتابه: "(جبر الخاطر)" انصراف الناس عن الحلائل إلى الخليلات ؛ لأن الخليلة تظهر كل محاسنها وتخفى كل عيوبها بما لا تفعله الزوجة الشرعية، فيألف المنحرف هذا اللون فى الممارسة التى تروى الجانب الظمآن فى النفس المتعطشة إلى إرواء كامل، لا يجده عند امرأة كل قصارها أن تخلط العيوب بالمحاسن حتى تنفر زوجها منها.

فعلى الزوجة الذكية أن تبذل مجهوداً واعياً ومستمرًّا للحفاظ على جمالها، بل وتنميته ومضاعفته كلما تقدم بها العمر، عن طريق الوعى بأهميته وبارتداء الملابس المشرقة، ووضع مساحيق التجميل والعطور، وكما قالت إحدى الزوجات: إننى أقوم بوضع رشات من عطرى المفضل على الوسائد أيضاً مما يثير البهجة فى نفس زوجى ويزيد من سعادتى.

وننبه فى حالة إصابة الرجل بالضعف أو العجز الجنسى إلى أهمية أن تقلل المرأة تدريجيا وبذكاء من زينتها فى الفراش، ومن ارتداء الملابس

الشفاقة مراعاة لزوجها. وأن تحذر من معايرته مهما أساء إليها فلن يغفر لها ذلك أبداً، فضلا عن أنه لا يجوز لأسباب دينية وإنسانية أيضاً.

وللمرأة التى تتزين لزوجها وتبدى له بعض التلميح للبدء فى العلاقة الخاصة، وتنتظره ثم يتجاهلها فتشعر بالإحباط وتتألم لرفضها، فتلجأ إلى التصرف بعنف كرد فعل لإحساسها بالإهانة لتجاهله لها، أو تتربص له لرد الصاع صاعين حين يطلبها هو إلى هذا اللقاء.

نقول لهذه الزوجة: رويدك .. لا داعى للمبالغة، قد يكون زوجك متعباً أو منشغلا فى مشكلة خاصة بعمله مثلاً.. ولم يلتفت لتلميحاتك .. ولا داعى لإثارة مشاكل لا مبرر لها.. لماذا لا تتجاهلين الموضوع تماماً وقولى لنفسك: لا بأس.. إنه أحياناً يطلبنى وأتجاهله، سواء بإرادتى أم دون قصد فله أيضاً نفس الحق.. أو سألتمس له العذر ليس لكى ينجو من العقاب ولكن لأرتاح أنا ولا أزيد من خسارتى فأتألم .. ولا شك أن هذا التفكير الإيجابى سيزيل من داخلها أى إحساس بالمرارة.

ونحذر هنا من إحساس المرأة الزائد بجمالها وبرشاقتها مما قد يعوق استمتاعها باللقاء الزوجى، حيث تركز آنذاك على إحساسها بجمالها مما يجعلها تشع بالبرود بدلاً من الدفء.

وداعاً للملل!!

لا شك أن الاعتياد والرتابة يقتلان الشوق إلى الزوجة فى نفس الزوج، والذكاء يقودنا إلى التغيير منعاً للملل الزوجى، حتى لا تمضى الأيام وتضعف العلاقة، ويبدأ الشعور بأنه واجب لابد من أدائه، وهنا لابد من

التوقف وتدبر أهمية عدم المبالغة فى الحديث عن الملل الجنسى، فالحياة الزوجية يمكن أن تتجدد وتزدهر، ولا بأس بفترات من الملل المؤقت والعابر، أما إذا زاد الملل وأوشك أن يصبح ظاهرة، فلا مفر من التغير فى كل شىء سواء فى الأجواء والأوضاع، وتغيير ديكور حجرة النوم بإضافة لمسات خاصة من الورود والإضاءة والمرايا والاهتمام بأغطية الفراش والوسائد، وقبل ذلك اهتمام المرأة بجسدها وبرشاقتها وبجمالها والتجديد فى المظهر والملابس والشعر والعطور، ودفع الزوج إلى أن يتجمل هو أيضا وإحضار ملابس جذابة له..

مع التغيير فى مكان وزمان اللقاء الزوجى بأن يكون فى الصباح مثلا وخارج غرفة الزوجين. وينصح الخبراء بضرورة الابتعاد الجسدى من آن لآخر حتى يتجدد الاشتياق، كأن تقضى الزوجة بضعة أيام عند أهلها مثلاً، أو أن يسافر الزوج فى مهمة عمل وحده، أو أن ينام أحد الزوجين بغرفة أخرى من آن لآخر أو بعيدا عن فراش الزوجية لتجديد الرغبة، بدلاً من هروب الزوج إلى العلاقات خارج الزواج، أو لجوء الزوجات إلى المشاعر السلبية، والتعويض بالاهتمام بالأطفال أو بالعمل.

أخطاء فادحة !!

ونستمع - فى صبر - إلى قول زوجة تحدثت بصراحة عن سبب إهمالها لمظهرها فقالت: الجنس غريزة مثل الطعام لابد من تلبيته، فلماذا أبذل جهودًا لإنجاحها وزوجى يلجأ إلىّ، فأنا أعرف ذلك منذ بداية زواجنا، وكنت فى قمة جمالى وشبابى حينئذ، كما أنى لا أهتم بذلك الأمر كثيراً ،

وأنتظر إلى أن يطلبنى هو للقاء، فأنا أعلم أن الرجل لا يحب المرأة التى تطلب العلاقة الزوجية، وسيقل اهتمامنا بالأمر كلما تقدمنا فى السن، فلماذا أشغل بالى بذلك، وسأرفضه فى سن الإجلال والتقدير عندما يتزوج الأبناء وأتفرغ للعبادة!!

وغنى عن القول مدى فداحة الأخطاء التى وقعت فيها هذه الزوجة، فإهمال المظهر ليس دليلاً على عدم تقدير حاجة الزوج فى التمتع بزوجته وفقاً للحديث الشر يف: "إذا نظر إليها سرته" فقط وتناسيها الثواب الدينى الذى ستحصل عليه إذا سرت زوجها عند نظره إليها، ولكن سيتعدى ذلك إلى عدم التمتع بالصحة النفسية التى من ضمن شروطها: الحرص على حد معقول من المظهر الجيد ، وعدم الإسراف فى البدانة والتحلى بحد أدنى من التجمل داخل البيت وخارجه، وقدر لا بأس به من الأناقة..

وكان الأولى بهذه الزوجة إذا لمست ـ عن صدق ـ عدم انجذاب زوجها نحوها، أن تحاول معالجة ذلك والتعرف على الأسباب والتخلى عنها، فقد يكون السبب عصبيتها الزائدة مثلا، أو عدم إقبالها كأنثى على زوجها، أو إعلان نفورها من اللقاء الخاص، أو مطالبتها لزوجها بأمور مادية أو طلبات خاصة أثناء هذا اللقاء، فضلا عن أسباب أخرى قد تدعو الزوج إلى النفور من زوجته وعدم الانجذاب إليها، وقصر إقباله عليها على ضرورة إشباع الغريزة، ومن أهم هذه الأسباب: عدم الاهتمام بالنظافة اليومية بأنحاء الجسم المختلفة، وخاصة الداخلية منها، وإهمال إزالة الشعر الزائد من الجسد، وعدم الحرص على تجميل الشعر، وتغيير لونه من آن لآخر وإخفاء

الشعيرات البيضاء، وأصبح ذلك سهلاً الآن حيث كثرت ماسكرا الشعر لتلوين الشعر الأبيض بصورة سريعة .

ولن ننسى هنا، خطورة أن تخاصم الزوجة مستحضرات التجميل، فلا تضعها أبداً داخل البيت، ويبدو وجهها باهتا، وما أيسر تغيير الوضع باستخدام بعض الرتوش الذكية، وبوضع الكحل أو (الآى لا ينر) على العيون لينير النظرة ، وأحمر الشفاه مع التنويع فى ألوانه، مما يحسن مظهرها إلى درجة كبيرة بالإضافة إلى وضع رشات من عطر فواح مع ارتداء ملابس جميلة أثناء النوم، وأخرى مثيرة للزوج عند اللقاء الخاص، وننبه هنا إلى ضرورة تجنب الروائح غير المحببة سواء انطلقت من الفم والأسنان، أو روائح الإفرازات المهبلية التى تعلن عن حاجة الزوجة إلى الذهاب إلى طبيبة أمراض النساء.

ونأتى إلى خطأ الزوجة فى انتظار أن يطلبها زوجها للقاء، وتناسيها أن الرجل ـ من حقه ـ أن يشعر بأنه مطلوب أيضاً، وعلى الزوجة أن تفعل ذلك بذكاء، وأن تلجأ إلى التلميح دون التصريح حفاظا على حيائها الذى يزيد من جمالها ومن أنوثتها. وليس صحيحاً أن العلاقة الخاصة لابد وأن تتناقص مع تقدم الزوجات فى العمر، فما دام كلاهما يخلوان من الأمراض الحادة فإن العلاقة تستمر، وقد تزدهر كلما قلت مسئولياتهما بالأولاد وما شابه ذلك، ومن حق الزوج على زوجته أن تقبل عليه كزوجة حتى آخر العمر، وعليها أن تدرك أن إمتاعها لزوجها أمر تحصل عليه من الثواب من عند الخالق عز وجل الذى ينهاها عن ترك حقوق زوجها للتفرغ المزعوم للعبادة، ومن الثابت طبيا : أن هناك بعض النساء اللاتى يتألمن ـ عند كبر

السن ـ من اللقاء الزوجى وعليهن بدلا من النفور من هذا اللقاء، التوجه إلى الطبيبة المختصة طلباً للعلاج وهو يكون فى صورة أدوية بسيطة للغاية تحل المشكلة، وتمنح الزوجة قضاء أوقات سعيدة، يزداد فيها التقارب العاطفى والحسى فى هذه السن المتقدمة، مما ينعكس بالراحة والرضى عليها فتزداد ملامحها جمالاً، وتقاوم زحف الشيخوخة بتجاعيدها وبأمراضها الجسدية والنفسية.

شكوى شائعة !!

وتشكو زوجة من أن زوجها بمجرد أن ينتهى اللقاء الزوجى بينهما حتى يسارع بتركها إما لاغتسال أو يغط فى نوم عميق.. ونؤكد لها أن هذه شكوى شائعة سببها: أن الإيقاع الجنسى بين الرجل والمرأة متفاوت، حيث يهبط عند الرجل بسرعة بينما يهبط عند المرأة فى هدوء، وعلى الزوجة الذكية أن تخبر زوجها بلطف وبدلال أنها تريده بجانبها بعض الشيء وأن تحضر له بعض (المناشف) بجواره حتى لا يسارع بالنهوض، وأن تتبادل معه اللمسات والكلمات فى فترة الخدر التى يمر بها، فهذه الفترة هى التى تدعم علاقتها الحسية بزوجها وهى ستكون مصدر إمتاع خاص لها، وعليها أن تتلطف معه وتداعبه بالقدر الذى تعلم أنه يستوعبه، فلا تزيد ولا تنقص إلا بمقدار ما تحظى به من تجاوب، أما إذا غط الزوج فى نوم عميق فلتسامحه الزوجة خاصة عند نهاية اليوم ولبذله المجهود بعد إرهاق يوم عمل طويل، فضلا عن رد الفعل العصبى للرجل بعد انتهاء اللقاء يكون الاسترخاء العميق، ولتحرص من آن لآخر على أن يكون اللقاء الحميم بعيداً عن أوقات الليل المتأخرة، حتى يكونا سوياً فى كامل نشاطهما وانتباههما

أيضا، وعندئذ ستزداد الفرصة للمداعبة، وبقول الكلام الجميل وتبادل اللمسات العاطفية التي قد تصل إلى الاغتسال سوياً، وقد تؤدى إلى لقاء زوجى آخر أكثر إسعاداً للطرفين.

وفى هذه اللحظات يمكن للمرأة ـ وبذكاء وبرقة ـ أن تنبه زوجها إلى ما يسعدها أكثر فى هذا اللقاء، وأن تطلب منه أن يرشدها إلى ما يمتعه أكثر أيضا.. مما يطيل من فترة الحوار فيما بعد اللقاء ويمنح المرأة الوسيلة لتهبط من متعتها بهدوء دون أن يتم كسره فجأة مما يثير ضيقتها..

وعلى المرأة أن تتذكر أن المتعة الجسدية قد يتم إشباعها، لكن(السكن) أكبر من ذلك وهو معنى يبحث عنه الرجال أيضا، ومن الذكاء أن تسعى المرأة لمنحه إياه باللمسة والكلمة الناعمة، وستشعر به فى الوقت نفسه بدلا من أن يحيا سويا حياة ناقصة، أو يبحث عنه خارج إطار الزواج.

نصائح عملية !!

ونصل إلى أهم الخطوات المطلوبة لتحقيق لقاء زوجى ناجح يحصل فيه الطرفان على أكبر قدر ممكن من الإشباع الحسى والنفسى، ويتحقق فيه اقترابهما وامتزاجهما الجسدى والنفسى، مما يدعم الزواج بشكل عام :

* نبدأ بضرورة الحرص على تفريغ النفس قدر الإمكان من المشاغل ومن التفكير فى المتاعب، حيث لا يوجد استمتاع مع انشغال نفسى وذهنى كبير فى المشاكل، والتى لا تخلو حياة زوجية منها، ومن الذكاء إبعادها عن هذه المساحة الصغيرة لتكون فرصة لمد الروح والجسد بطاقة نفسية تساعد على مواجهة المشاكل بقدرة أكبر، بعد أن يحصل الجسد على متعته.

*لابد أن يكون الجسم فى حالة جيدة من النشاط ، حيث إن ممارسة اللقاء والبدن مرهق ومتعب لا يساعد على الاستمتاع ، وعلى الزوجة الذكية أن تأخذ قسطاً من الاسترخاء البدنى قبل هذا اللقاء حتى يكون مصدراً للمتعة، ولا يكون مصدراً لجهد إضافى، ويمكنها ذلك بأخذ (دش سريع) أو وضع بعض النقاط من عطر محبب إليها ، مع استبدال التفكير فى الإرهاق بالتفكير فى المتعة القادمة.

* لا مفر من مشاركة المرأة إيجابيا، مما يؤدى بدوره إلى إفراز الغدد المعينة للملينات ، مما يؤدى إلى إحداث تغييرات جسدية للمرأة تساعد الرجل على أداء دوره بأحسن طريقة متاحة ، مما يؤدى إلى إمتاع الطرفين معاً ، فقد ثبت علمياً بأن المرأة عندما تدفع بحوضها إلى الأمام وترجعه إلى الوراء بسرعة أو ببطء، فإن ذلك يزيد من درجة المتعة فى اللقاء الزوجى.

* على الزوجة عندما تكون غير راغبة فى هذا اللقاء، أن تتجاوب مع زوجها إرضاء له ، وهنا يجب أن تتحلى بقدر واف من الذكاء والكياسة ما يدفعها إلى ادعاء الاهتمام وتمثيل التجاوب، مما يؤدى إلى تدعيم علاقتها بزوجها ، وأيضاً إلى إثارة اهتمامها أيضا فى النهاية.

* ننبه الزوجة إلى الاهتمام بأنوثتها طوال دقائق حياتها الزوجية ، وليس فى خلال اللقاء الحميم فقط ، فعليها ألا تصرخ فى وجه زوجها عندما تغضب منه لأى سبب من الأسباب الحياتية اليومية ، وعليها أن تتصرف بهدوء لتحصل على حقوقها دون إهدار لأنوثتها ، مع تذكر أن الذكاء

يحتم عليها ذلك، فالصراخ سيؤدى إلى إثارة غيظ الزوج، وحتى إذا حصلت على حقوقها من خلاله، فإن الزوج سيتربص بها ليأخذ بثأره بينما عندما تحصل على ما تريد بالهدوء واللين، فإن الأمر ينتهى دون توابع مزعجة، فضلاً عن أن الصراخ والغضب يذهبان بالجمال ويكسبان الوجه التجاعيد ويسرعان بمظاهر تقدم العمر حتى مع أجمل الجميلات.

*على الزوجة أن تحرص على جذب زوجها إليها خلال مواقف الحياة المختلفة، وليس فى ذلك اللقاء الخاص فقط، بالرقة والجاذبية والدلال الأنثوى، مهما تقدمت فى السن. وبالرغم من الإنجاب أو المشاكل الأسرية او الحياتية العامة، فإن ذلك سيحقق لها الرضى النفسى والحسى أيضاً، وأن تعرف أن ذلك أحد جوانب نجاح الزواج وهو ما يشجع زوجها على الإخلاص لها وحدها وعدم تفكيره فى أخرى، حتى إذا تعرض للإغراءات وما أكثرها فى هذه الأيام!

* يجب أن تتذكر المرأة أن لها دوراً أساسياً فى نجاح اللقاء الزوجى الحميم، وأن إهمالها لهذه العلاقة قد يؤدى إلى إصابة زوجها بالضعف الجنسى والنفسى، كما ثبت علمياً أن المرأة التى تنزع إلى حب السيطرة قد تكون سبباً فى ضعف زوجها جنسيًا. وتؤكد الدراسات العلمية فى هذا المجال أن كثيراً من الأزواج قد يتعرضون لضغف جنسى من آن لآخر، وفى هذه الحالة يجب على الزوجة الذكية التعامل بلطف مع زوجها ودفعه برفق إلى طلب العلاج حتى لا تتفاقم الحالة ويصاب الزوج بالمضاعفات

مما يؤدى إلى تأزم الزواج بصورة عامة، حيث يلجأ الزوج عادة إلى تحميل الزوجة مسئولية ما حدث له، وقد يلجأ إلى أخرى خارج الزواج بحثاً عن العلاج المزعوم، وما قد يترتب على ذلك من أزمات وشروخ حادة فى الزواج ما كان أغنى الزوجة عنه، لو تعاملت مع ضعف زوجها الطارئ بكياسة وذكاء وحسن استيعاب وعدم إشعاره بصعوبة الموقف والصبر عليه، دون أية تلميحات قد تؤذيه فى رجولته لن يسامحها عليها مهما اعتذرت فيما بعد.

* تنغمس كثير من الزوجات ـ للأسف ـ فى دور الأم وربة البيت فقط، وتأخذها زحمة الحياة والعناية بالأولاد والثقة بأن الزوج رجل مخلص ولا يميل بطبعه إلى الخيانة، كما أنه متأكد من مشاعر زوجته الطيبة نحوه ولا يحتاج إلى التعبير عنها وهذا خطأ فادح، فالرجل يحتاج إلى سماع عبارات الثناء والإطراء مهما كبر سنه أو كبرت مهامه الوظيفية. وحرمانه من ذلك قد يؤدى إلى انزلاقه فى علاقات خاطئة، ودفعه إلى زواج ثان، كما أن انهماك الزوجة فى دور الأم على حساب أنوثتها قد يؤدى إلى إهمالها لمظهرها وإلى سماحها بتراكم الوزن الزائد على جسدها وزحف الشعيرات البيضاء والتجاعيد على بشرتها وقد تكتشف بعد سنوات طويلة مدى التردى الذى وصلت إليه عندما تقابل صديقة قديمة نجحت فى الاحتفاظ برونقها ولم تسمح للإهمال بأن يسىء إلى مظهرها، فتشعر بالمرارة تترسب فى داخلها، وبدلا من أن تحاول النهوض بمظهرها وتحسينه إلى أفضل صورة ممكنة إذا بها تلجأ إلى الحل الأسهل، وهو: إلقاء اللوم على زوجها وأولادها، واتهامهم بأنهم

السبب فى مدى السوء الذى لحق بمظهرها، وتتناسى أن هناك عديداً من الزوجات الذكيات اللاتى لم يسمحن بالإهمال فى المظهر فنعمن بحياة زوجية ناجحة، وسعدن بمظهرهن كلما تقدمن فى العمر.

* على الزوجة الواعية بذل المحاولات المستمرة لاجتذاب الزوج عاطفيًّا بذكاء ونعومة وبشكل تدريجى، حتى تتمكن من زيادة عطائه العاطفى ليقترب مما تتمناه، بدلا من الاكتفاء بالشكوى للصديقات مما يأتى بنتيجة عكسية، حيث يسرفن فى تضخيم إحساسها بالشكوى وبسوء الحظ مع تجنب الأسلوب المباشر فى هذا الشأن وضرره أكبر من نفعه.. ونذكر أن الرجل يصعب عليه الإقبال على زوجته كأنثى بينما هى تتجاهل وجوده فى تفاصيل الحياة الزوجية، ولا شك أن اهتمام الزوجة بمظهرها، وتدليلها لزوجها من آن لآخر سواء بالكلمة أم بالتصرف أم بالهدية البسيطة أم بمدحه أمام الأبناء، من شأنه أن يزيد من اهتمامه بها كأنثى، وبالتالى يضاعف من سعادة اللقاء الخاص.

تذكرى دوما:

* أن إبداء الزوجة مفاتنها أمام الزوج طيلة الوقت خطأ بالغ.
* ضرورة التغيير فى مكان وزمان اللقاء الزوجى، مع الابتعاد الجسدى من آن لآخر، حتى يتجدد الاشتياق.
* على الزوجة أن تتلطف مع زوجها، وتداعبه بالقدر الذى تعلم أنه يستوعبه، فلا تزيد ولا تنقص إلا بمقدار ما تحظى به من تجاوب، أما إذا غط الزوج فى نوم عميق فلتسامحه.

* قد ينصرف الزوج عن زوجته بسبب عصبيتها الزائدة، أو عدم إقبالها كأنثى على زوجها، أو إعلان نفورها من اللقاء الخاص، أو مطالبتها لزوجها بأمور مادية أو طلبات خاصة أثناء هذا اللقاء.
* على الزوجة عندما تكون غير راغبة فى هذا اللقاء، أن تتجاوب مع زوجها إرضاء له، مع ادعاء الاهتمام وتمثيل التجاوب مما يؤدى إلى تدعيم علاقتها بزوجها، وأيضاً إلى إثارة اهتمامها أيضا فى النهاية.
* على الزوجة أن تحرص على جذب زوجها إليها خلال مواقف الحياة المختلفة، وليس فى اللقاء الخاص فقط، بالرقة والجاذبية والدلال الأنثوى، مهما تقدمت فى السن.
* الرجل يحتاج إلى سماع عبارات الثناء والإطراء مهما كبرت سنه أو كبرت مهامه الوظيفية، وحرمانه من ذلك قد يؤدى إلى انزلاقه فى علاقات خاطئة، ودفعه إلى زواج ثان.
* أن الرجل يصعب عليه الإقبال على زوجته كأنثى، بينما هى تتجاهل وجوده فى تفاصيل الحياة الزوجية اليومية.

خيانة الزوج محنة قاسية .. ولكن!
لماذا يخون الرجل زوجته؟

هناك إجابات (جاهزة) تستعد معظم النساء لتقديمها، تدور معظمها حول اتهام الرجل بكل ما هو مسيء ومخل، وتبرئ ساحة المرأة تماماً.

ومن الذكاء، التوقف بهدوء وتعقل ومناقشة الأمور بجدية ليس لتبادل الاتهامات، ولكن للخروج من المحنة بأقل خسائر ممكنة، ولتدبر أسباب الخيانة سعياً وراء عدم تكرارها ..

وهذا لا ينفى أن هناك بعض الرجال لديهم استعداد مرضى للخيانة، ولكنهم قلة لا يمكن التوقف عندهم، فالأغلبية لا تلجأ إلى الخيانة إلا لسد نقص ما يعترى الزواج.. فالخيانة هنا مؤشر قوى على وجود مشكلة يجب الإسراع فى حلها، قبل أن تتفاقم وتأتى على الزواج، وتحيله إلى أنقاض .

ولا ننصح الزوجة التى تكتشف خيانة زوجها أن تسارع بطلب الطلاق، ولا أيضاً بتجاهل الأمر والمضى فى حياتها وكأن شيئاً لم يكن.. وقبل ذلك عليها أن تلتزم الهدوء والنفس قدر طاقتها، والقيام (بدراسة جدوى) لتعرف منها ماذا تريد بالضبط من هذا الزوج، هل تنوى الاستمرار معه أم تفضل الانفصال، وأى التبعات تستطيع التكيف معها بعد فترة تقصر أو تطول .. ثم إذا قررت الانفصال، فعليها مواجهته بهدوء وبدون شتائم أو ألفاظ قاسية حتى لا يتملكه العناد فلا يطلقها أو يجردها من حقوقها أو يسيء إليها بعد الطلاق..

أما إذا قررت الاستمرار، فعليها مواجهة نفسها بأمانة تامة وعدم مواجهته حتى لا تجرده من الشعور بالذنب وحتى لا تدفعه إلى ارتكاب خياناته فى العلن مادام قد انكشف أمره.

الاعتراف طواعية !!

وعلى الزوجة أن تخرج الناس من قائمة أولوياتها، فلا تهتم بماذا سيقولون عنها وعن زوجها، فوصمة الخيانة ستلحق بزوجها فقط، فقد أساء إلى نفسه قبل أن يسيء إليها، وهى ليست مطالبة بإثبات أنوثتها للآخرين عن طريق اكتفاء زوجها بها، وحتى لو كانت قد أخطأت فى حق زوجها ودفعته إلى أخرى، فتلك مشكلتها وحدها، وهى فقط التى تتألم بذلك وهى وحدها التى ستعانى من ذلك، ومعاناتها كبيرة بالفعل وليس من الذكاء أن تضيف إليها الألم من نظرة الآخرين لها سواء أكانت بالشفقة أم بالشماتة..

قد يشعر بعض الرجال بالذنب لخيانة زوجاتهم، ويزيد ثقل شعورهم بالذنب. وللخلاص من حدة وطأته يبدأ الواحد منهم فى تصيد الأخطاء لزوجته واتهامها بأية نقيصة حتى يبرر لنفسه الخيانة بسبب تقصيرها، وعلى الزوجة الواعية أن تنتبه لذلك فلا تعطيه المبررات لإراحة ضميره، أو بمعنى آخر لا تعطيه العصا ليضربها فعليها أن تمتص ثورته عليها، وأن تعتذر له بلطف أو تهمس له: إننى لم أقصد الإساءة إليك أبداً منذ تزوجنا وما إلى ذلك لتسحب البساط من تحت قدميه..

ونتوقف عند حالة غريبة لزوج(تعب) من خيانته لزوجته، فذهب إليها يعترف(طواعية) لا ليبدى انتهاء النزوة، ولكن ليطالبها بمساندته وتدعيمه عاطفيًا حتى يستطيع الخروج منها..

قالت زوجته وهى تنتفض من الغضب: كنت أشك فيه ولا أمتلك الدليل على خيانته، وبذلت المجهود الواعى المتواصل لإقناع نفسى ببراءته، إلى أن جاءنى يوماً وهو يشكو بحدة من حبه للأخرى ومن هيامه المتنامى بها، وكيف أنها تمتلك أسلحة أنثوية لا تقاوم، وأنها أدركت شغفه بها وتستغل ضعفه نحوها و.. و..

ومادت بى الأرض، وكدت أخنقه، ورحت أبكى بحرارة.. حيث تدافعت الدموع وانهمرت دون أية قدرة لى على إيقافها.. ولم يتوقف عن الحديث، حيث بدا وكأنه لا توجد قوة فى الكون تستطيع منعه من إتمام حديثه اللعين..

بدا مثل طفل غريق يتوجه إلى أمه طالبا منها انتشاله من الغرق فى بحر عميق وهو لا يجيد السباحة ..

استحلفنى بالله أن أتفهم شعوره وأقدر مشاعره وأن أقف بجواره، حتى يستطيع التحرر من أسرها والفكاك من سحرها، وأكد لى أن سيعود حتماً إلى فأنا زوجته وأم أولاده ..

رفض دموعى وقال: إنه صدم لرؤيتها حيث كان (يتوقع) أن أكون أقوى من ذلك وإلا إلى من يلجأ لمساعدته.؟

كدت أصرخ فى وجهه قائلة : ولكننى لست صديقك الذى تبث له مغامراتك، أنا زوجتك التى طعنتها فى الخلف، كيف يشكو الجانى إلى ضحيته ولا يكتفى بذلك بل يطالبها بمساندته لينهض من كبوته ..

ثم تراجعت عن الصراخ لأننى خفت من اندفاعى فى الكلام وعدم قدرتى على التحكم فى انفعالاتى ..

ورحت أربت عليه وكأنه طفلى المريض ووجدتنى أؤكد له ثقتى في أنه سيجتاز الأزمة سالماً وسيعود أفضل مما كان..

وراح يحكى لى تفاصيل علاقته العاطفية بها، وكأنه يطعننى بخناجر مسمومة، وكنت أستمع والألم ينهش فى أحشائى بعنف.. وكأننى أتعرض لجراحة قاسية دون أى مخدر .. ولدهشتى اكتشفت فيما بعد أننى قد استفدت كثيراً بالمعلومات التى أعطاها لى عن غريمتى، ورحت تدريجيا ألفت نظره بلطف وبنعومة إلى مساوئها ومدى استغلالها له..

ومضت فترة ليست بالقصيرة، حتى استطاع بمساعدتى التخلص منها بعد أن غمرته كما طلب بكل الاحتواء العاطفى والحسى أيضاً، ولم يكن ذلك بالأمر السهل بل لعله كان بالغ الصعوبة، ولكنه كان اختيارى الوحيد، حيث كان البديل تركه لتلك الأفعى والتنازل عنه لها بما يعنى فى ذلك إهدار كفاحى السابق معه، وإلحاق الأذى بحياتى وحياة أولادى، وهو ما دفعنى للقتال بشراسة للحيلولة دون وقوعه..

ولا أنكر أن ثقتى به قد اهتزت ، كما نقص احترامى له، إلا أننى أعترف أيضاً بأننى أتحمل قدراً من المسئولية نحو اندفاعه نحوها، حيث لم أمنحه ما يشبعه تماماً كرجل، فضعف أمام الإغراء ..

وتتنهد قائلة: الآن، أنا أشد حرصاً على إمتاعه بكل الوسائل، وإشعاره بأنه محور البيت وأهم أركانه، ومع الأسف، فإننى أفعل ذلك ليس من منطلق الحب ولكن بهدف منع تسلل أخرى حيث لن أستطيع تحمل ذلك مرة ثانية ، وسألقى به خارج حياتى وأتنازل عن كل امتيازات كزوجة أيضاً..

ولا نعتقد أن هذه الزوجة ستفعل ذلك، إذا تكررت خيانة زوجها، فلا شك أن هذا الكلام تقوله تحت تأثير المعاناة التى تحملتها، ويجب عليها فى هذه الحالة ـ حتى لا تزيد من وطأة حملها النفسى ـ أن تقول لنفسها: إننى أنقذ زواجى من أجل مصلحة نفسى فى المقام الأول، فأنا المستفيدة الأولى من بقائه، وإن تردد ذلك لنفسها كثيراً، وذلك يجلب لها عدة فوائد أهمها: أنه يمنحها الطاقة النفسية للتحدى وللقتال مع الأخرى والتحلى بالنفس الطويل، فضلا عن أنه يحميها من الشعور بالرثاء للذات وينفى عنها الإحساس بأنها ضحية مجبرة على الاستمرار فى زواج تعس. ويجب أن تتذكر أيضا أن هناك الكثير من النساء يتعرضن لتجارب مماثلة، وأن خيانة الزوج ليست نهاية حياتها؛ فحياتها لن تنتهى إلا بالموت، وما عدا ذلك فهو تجارب يمكن أن تضاف إلى حياتها متى تصرفت فيها بذكاء وتحلت بالنضج فهى بلا شك ستتعلم منها وتكتسب خبرة تضاف إليها.

غفلة الزوجات !!

قد يخون الرجل زوجته بحثاً عن التجديد، فالحياة الزوجية أصبحت مملة، والزوجة لا تكف عن الشكوى من كل شيء سواء طلبات الأبناء التى لا تنتهى، أم من غلاء المعيشة، أم زملاء العمل، أم أهل الزوج.. ولا تجيد الزوجة فنون الحديث حيث لا تهتم بالإصغاء إلى الزوج وسماع أخبار عمله مهما بدت مملة وسخيفة بالنسبة لها، والاهتمام بصحته الجسدية والنفسية وملاحظة أى تكدير يبدو على مزاجه وإن كان بسيطاً .. فإن لم تفعل الزوجة ذلك فلا تشعر أن الزوج سيجد من تهتم به خارج البيت سواء

أكانت زميلة العمل أم سكرتيرة أم أية امرأة تبحث عن أى رجل مهما تواضعت مزاياه..

فمن أسباب غفلة بعض الزوجات التى تترك أبواب زواجها مفتوحة للأخريات: إدراك الواحدة منهن خلو زوجها من الأسباب القوية للتميز مثل عدم تحليه بالوسامة، أو عدم شغله لمركز مرموق، أو تواضع إمكاناته المالية، وتتناسى الواحدة منهن أن هناك نساء لا يتوقفن كثيراً عند تلك الأمور، وقد تتغاضى عن الكثير منها للفوز برجل ولو كان متزوجاً فهذا أفضل ـ من وجهة نظرهن ـ من البقاء بلا زواج.

لذا، على كل زوجة أن تدرك أن عدم تميز زوجها ـ من وجهة نظرها ـ قد لا يكون صحيحا لدى الأخريات، كما أنه ليس سببا كافيا للاطمئنان إلى انصراف الأخريات عنه، وهذا لا يعنى أن تعيش الزوجة فى ذعر وهى تتوقع اختطاف زوجها، فهذا أمر سخيف لا ندعو إليه، ولكننا نطالب بأن تعطى الزوجة زوجها حقه كاملا من الاهتمام وحسن الرعاية والإنصات إلى مطالبه، والأخذ برأيه فى كل أمور حياتها هى وأولادها، حتى لو لم تعمل ببعضها، فعليها التحلى بالذكاء والدبلوماسية فى الرفض ويفضل عدم إعلانه.

وقد يلجأ الرجل للخيانة الزوجية لسبب افتقاده للأنوثة مع زوجته التى تناطحه رأساً برأس فى كل أمور الحياة اليومية، فيبحث عن أخرى تخضع له بالقول اللين والتصرف الناعم، وتشعره برجولته التى يفتقدها مع زوجته بسبب خشونة تصرفها وعدم حرصها على أن تبدو أمامه فى أجمل صورة.

وقد عبر عن ذلك زوج حيث قال: إننى أقارن دائماً بين زوجتى التى أراها فى البيت بصورة مزرية ، ولا تهتم بحديثى وتسفه آرائى السياسية، وتنتقد حتى فريق الكرة الذى أشجعه، وبين زميلتى التى أراها متأنقة دوماً وجذابة وتستمع إلى حديثى باهتمام وتنبهر بأفكارى، وتسألنى عن أحدث ما قرأت، وتبدى إعجابها بحسن اختيارى لكل شىء بدءا من ملابس وانتهاءً بفريق الكرة الذى أشجعه..

ويتساءل محتداً: أليس من حقى أن أنحاز لزميلتى، وأسعى جاهداً للفوز بالقرب منها بأية وسيلة مشروعة كانت أو غير مشروعة..؟

ومن أهم أسباب انصراف الزوجة عن زوجها هو ضيقها ببعض التصرفات الصادرة منه، فتلجأ إلى عقابه بحرمانه من الاهتمام، ولا تعرف أنها بذلك تزيد من لجوئه بإرادته أو بدونها إلى مضايقتها، فكيف تتوقع ممن لا يشعر بأى اهتمام أن يكون لطيفا مع الطرف الآخر..

ومتى تحلت الزوجة بالمزيد من الذكاء نجدها تلجأ إلى إزالة أسباب الجفوات مع الزوج أولاً بأول، والتغاضى عن التوافه ونسيانها بالفعل وتجاوزها وليس الادعاء بذلك، ثم تركها تنمو داخل النفس وتتضخم لتعبر عن نفسها فى صورة الانصراف عن احتواء الرجل نفسيًا وعاطفيًا وحسيًا..

وتقع كثير من الزوجات في خطأ قاتل، يتمثل فى معاقبة الزوج على تصرفاته الصغيرة أثناء طلبه اللقاء الزوجى، حيث تمتنع الواحدة منهن عن تلبية طلبه، أو إذا وافقت فإنها تحرص على أن تبدى له امتعاضها وعدم تجاوبها معه. وكما قالت زوجة: أريد أن أطعنه فى مقتل، لأننى أعرف

أهمية هذا الأمر لديه، فأرد بذلك على إساءاته المتعددة خلال النهار من خلال موقف واحد فأنتصر عليه..

وفات هذه الزوجة أنها تؤذى نفسها أكثر مما تؤذى زوجها وهى لا تدرى فهى تحرم نفسها من أجر الزوجة الصالحة، وتفوت على نفسها فرصة الاستمتاع باللقاء والإشباع الحسى الذى تحتاج إليه بطبيعة الحال هى أيضاً.كما أنها توغر صدره تجاهها وتحفزه للرد بالمزيد من الصفعات فى اليوم التالى، وتناست أن الذكاء يدفعها إلى قبول اللقاء الزوجى كفرصة لإزالة الضغائن من النفوس، خاصة وقد ثبت أن بعض الرجال يظنون أنهم بدعوتهم زوجاتهم إلى هذا اللقاء الزوجى، إنما يجددون المحبة والتصالح عما بدر منهم من إساءات، فلماذا لا تلتقط الزوجة الذكية هذه الإشارة بما تستحقها من استجابة؟ ولماذا تتناسى أن العمر أقصر وأجمل من أن تضيع أيامه ولياليه فى مشاحنات لا مبرر لها؟ وأن الذكاء يطالبنا بالتجاوز عن الصغائر والتسامح، ليس من أجل الطرف الآخر، ولكن حتى من أجل أن نحيا نحن حياة هادئة مريحة..

نعيم زوجى!!

يلجأ بعض الأزواج إلى إغاظة زوجته بإظهار وجود الأخرى فى حياته بشتى الوسائل، مثل ترك بعض الأدلة عن خيانته، واعترف أحدهم بذلك قائلا: عندما أفعل ذلك من وقت لآخر أحظى برعاية فائقة من زوجتى، ويختفى صراخها ويتلاشى إهمالها لنفسها، وأجدها تتحول إلى أنثى ناعمة شديدة الاهتمام بنفسها، بل وتلاحقنى طلباً للعلاقة الزوجية الحميمة،

وكأنها تريد أن تستنفد طاقتى حتى لا أذهب إلى الأخرى، ويضيف مستدركا: لقد اكتشفت أن هناك نساء ـ وزوجتى منهن ـ لا تقدر قيمة زوجها إلا إذا شعرت بأنها مهددة، لذا أتعمد إظهار علاقاتى العاطفية، وأحياناً أثير شكوكها دون وجود علاقة من أجل الفوز بفترة نعيم زوجي..

ولا شك أن زوجة هذا الرجل تتحمل قدراً من المسئولية فى أخطائه، فلماذا تعطى الزوجة الكثير تحت وطأة التهديد بينما تنحو إلى الإقلال من العطاء وهى تنعم بالإحساس بالأمان، ربما يدل ذلك على خلل فى التفكير يعود على صاحبته بالخسارة، وهنا لا نتحدث عن الخيانة الزوجية فقط، فليس كل زوج يعانى من إهمال زوجته يهرع إلى الأخرى، ولكننا نتحدث عن الجفاف الذى يعيب الزواج، والذى تعانى منه المرأة أيضاً، بينما فى إمكانها إضفاء الإرواء بكل ألوانه على حياة زوجها مما يعود بالخير الوفير عليها هى أيضاً ويلقى بظلاله الوارفة السعيدة ـ بالقطع ـ على أبنائها، أى أن العطاء يعم خيره على الجميع، كما أنهم جميعاً يعانون من الجفاف، ولتختر كل زوجة لنفسها ما تراه جديراً بها..

ومن أسباب خيانة الرجل لزوجته أيضا: عدم شعوره باحترامها الكافى له، وبتقديرها لميزاته الشخصية ورضائه عن موقعه فى الحياة سواء العلمى أم المادى، فيبحث عن أخرى تمنحه هذا الشعور الحيوى بالنسبة لأى رجل..

ولنستمع إلى زوج يؤكد هذا الكلام، حيث قال والضيق يبدو واضحاً على قسمات وجهه وإن جاهد لإخفائه: تزوجت وكنت فى قمة تألقى المادى فى مجال عملى، وكانت زوجتى سعيدة بعطائى المادى وفخورة به

أيضاً، حيث تعمدت إبهارها بعطائى المادى، ثم مررت بعد ذلك بفترة أزمـات مـادية متلاحقـة، نقـصت فيهـا مـواردى المـادية إلـى درجة ملحوظة، فابتعدت عنى زوجتى عاطفيًّا، وتحولت إلى نموذج متحرك للسخط والاستياء المستمر..

ويضيف: لقد أساءت إلىّ هذه الزوجة الغبية وأوصلت لى رسالة مفادها: أنت لا تصلح شيئا سوى الإنفاق المادى، ولست بحاجة إليك كرجل ولا إلى عطائك العاطفى، وبالطبع وجدت البديل فى زميلة بالعمل، حيث منحتنى ما أريد من التقدير لشخصى، ومن الاهتمام بى ومساندتى لاجتياز أزماتى المادية، على الرغم من كونها متزوجة من رجل آخر، ولم أفكر فى طلاق زوجتى بل (تركتها) لترعى الأولاد، ولم أفكر فى أن أطلب من زميلتى الانفصال عن زوجها، فعلاقتنا (بريئة) لا تتجاوز منح كل منا الآخر ما يحتاجه من عواطف واهتمام ليستطيع مواجهة مصاعب حياته، وقد انفصلت عاطفيا وجسديا عن زوجتى واستقللت بحجرة بعيداً عنها منذ سنوات ولا نتبادل الحديث إلا بأقل قدر ممكن، وفيما يخص شئون الأبناء فقط، حتى أننى نسيت ملامح وجهها.

ولا شك أن اللجوء للتبرير هو أقدم حيلة نفسية يلجأ إليها الإنسان ليبرر بها أخطاءه، فليس من المقبول تحت أية تبريرات إقامة علاقة مع زميلة متزوجة حتى لو خلت من الخيانة الجسدية، فلا شك أن مجرد تبادل الاهتمام العاطفى يمثل لوناً من ألوان الخيانة الزوجية، وقد جنت الزوجة ثمار ابتعادها عن الزوج وتجرعت خيانته لها وانفصاله عنها بدون طلاق.

الخيانة "نت" !!

فى أبواب الخيانة الزوجية الحديثة، "الخيانة عبر الإنترنت حيث يقضى الزوج أوقاتاً طويلة أمام الإنترنت ليدخل على المواقع الإباحية، وليجرى محادثات عبر الإنترنت مع سيدات يطلبن المتعة الحرام.

وقد تزايدت شكوى الزوجات من هذه الخيانة ومن تزايدها وما تنتج عنه من انصراف الزوج عن زوجته، بل وتحول بعض هذه الخيانة من الإنترنت إلى الواقع، حيث اكتشفت زوجة وجود أرقام تحمل أرقاما أجنبية على محمول زوجها، وضيقت عليه الحصار وكثفت من مراقبته، فإذا به يتحدث مع امرأة أجنبية تعرف بها عبر الإنترنت واتفقا على أن يذهب إليها فى بلدها لاستكمال ما بدأه عبر الإنترنت، وأسقط فى يد الزوجة وواجهته بما عرفت، فلم ينكر وإنما ثار عليها واتهمها بالتجسس وعدم احترام خصوصياته، وأكد أن ذلك يدخل تحت بند حريته الشخصية، وخيرَّها بين الاستمرار معه دون أية مناقشة فى تلك الأمور وبين الطلاق، وأسقط فى يدها فهى لم تسع إلى طلب الطلاق ولا تريده، ولكنها تريد منع زوجها من تلك اللقاءات المحرمة ومن متابعة المحطات الفضائية الإباحية، والتى يقضى أمامها أوقاتاً طويلة..

وتهربت الزوجة ـ بذكاء ـ من المأزق الذى كاد زوجها أن يضعها فيه، وقالت بحزم: أرفض الخيارين سويًّا وأثق أنك ستعود إلى رشدك فى أقرب وقت ممكن، وبدأت من آن لآخر وضع شرائط دينية فى جهاز التسجيل ليسمع زوجها خطورة المعاصى التى يقترفها، وكانت تراقبه عن

كثب، فأحياناً تجد بعض التأثير بهذه الشرائط حيث يمتنع ولو إلى وقت محدود من الإنترنت والفضائيات ثم ما يلبث أن يعود إليها..

وتحلت الزوجة بالصبر الجميل وبذلت المجهود المتواصل مع زوجها وهى تعلم أنه قد لا يقلع ـ تماماً ـ عما انزلق إليه، وبدأت تفرح بأى تحسن مهما كان بسيطاً وحاولت التقرب إليه حبًا، وبدأت فى عمل ريجيم لإنقاص وزنها، واشترت ملابس جذابة فاجأت بها زوجها، كما أدهشته بمصارحتها برغبتها فى تعليمه إياها فنون اللقاء الزوجى حتى تمتعه ولم تقل له: حتى تكتفى بى..

وتحسنت الأمور بينهما إلى درجة ما، مع ملاحظة أن هناك بعضاً من الرجال لا يقلعون نهائيًا عن متابعة المواد الإباحية فى الإنترنت والفضائيات بعد أن عرفوا الطريق إليها، حيث يعد الأمر بالنسبة لهما بمثابة نوع من الإدمان، وعلى الزوجة أن تشغل وقت زوجها بقدر الإمكان بالأنشطة الجذابة له حتى تقلل من استغراقه فيها قدر الإمكان، ولا تفقد الأمل فى توبته عنها، وتدعو له دوماً، ولكن لا تتعجل الإجابة وتشغل نفسها هى الأخرى بأشياء إيجابية تسعدها وتمنعها من الاستغراق فى التفكير فى مساوئ زوجها حتى لا تعكر صفو حياتها، وحتى لا تكره وجوده فى حياتها، ويتحول إلى عبء ثقيل، مما ينعكس على تصرفاتها معه فيزداد الأمر سوءاً..

ومن أسباب خيانة الزوج لزوجته، وجود الصحبة السيئة، وعلى الزوجة الذكية التعرف على أقرب الأصدقاء لزوجها، ولا يشترط أن يتم

ذلك بشكل مباشر، ولكن بجمع معلومات كافية عنهم حتى تطمئن إلى أن زوجها يقضى معهم أوقاتاً بريئة بالفعل، وأنهم لا يحرضونه على الخيانة بأنواعها، ويفضل أن تدفعه إلى التقرب أكثر لمن تلمس فيه روح التدين ، فمثله قد يشكل نوعاً من الردع النفسى للزوج إذا ما فكر فى خيانة زوجته أو على الأقل لن يشجعه على ذلك، ولتكن ذكية فلا تقول له: دعم علاقتك به لأنه متدين، ولكن تهمس له بأن هذا الصديق يبدو أنه أكثر أصدقائه حبًّا له أو اهتماما به ولا تلح على ذلك وستظفر بنتيجة جيدة.

كما قد تزداد الرغبة فى الخيانة الزوجية لدى الرجال فى الفترة التى تسمى فترة منتصف العمر وهى فى أوائل الأربعينات وحتى الستينات، حيث يحقق الرجل بعضاً أو كثيراً من طموحاته العملية فيشعر بالرضا عن نفسه ويسعى لتحقيق المزيج من المتع بعد أن حقق طموحاته، وقد يفعل ذلك أيضا لتعويض عجزه عن تحقيق انتصارات فى مجال عمله، وقد تدفعه الزوجة إلى ذلك دفعاً لانشغالها بتحقيق ذاتها فى عملها أو مع أبنائها حيث يمرون بمراحل مهمة فى التعليم، وقد ترى الزوجة أن زوجها سيقدر لها قيامها بدورها كأم على أحسن وجه، وتتناسى أن ما يشغله فى المقام الأول هو قيامها بدورها كأنثى وكزوجة وكصديقة وكعاشقة له فى المقام الأول، وقد ينصرف الزوج عن زوجته للترهل الذى غزا جسدها، بينما احتفظ هو بمظهره إلى درجة كبيرة، ويبدأ فى البحث عن مغامرة تعيد إليه إحساسه بالشباب.. وهنا يأتى دور الزوجة الذكية التى تبعث فى نفس زوجها دائما الشعور بحبها له، ولكن دون إفراط حتى لا يتعامل معها كأمر مفروغ منه يركن إلى وجوده مهما أساء إليها.

وعلى الزوجة، أن تدرك زيادة الإغراءات المعروضة أمام الرجل، وتزايد فرص الانحرافات بألوانها، وتضاعف وسائل ملء الفراغ العاطفى لدى الزوج من قبل زميلات العمل، أو النساء اللاتى يتعامل معهن الزوج..

ومن أسباب خيانة الرجل أيضاً: سفره إلى الخارج لفترات طويلة بدون زوجته، مما قد يضعف من مناعته وجعله صيداً سهلاً لأية غازية تريد اقتناصه، وبالطبع كلنا نعرف قصصاً كثيرة فى هذا الشأن، وعلى الزوجة الذكية أن تصاحب زوجها أينما سافر، ولا تتركه وحده إلا للضرورة القصوى وفى فترات قليلة، وأن تحاصره عاطفيًا أثناء ابتعاده عنها بالسفر، وأن تشركه فى كل تفاصيل حياتها اليومية هى والأبناء، حتى لا تمنحه الفرصة للبحث عن حياة بديلة ينغمس فيها، ولا يقتصر دوره على التمويل المادى، كما تفعل كثير من الزوجات اللاتى يسافر أزواجهن إلى الخارج، وبالتدريج يقتصر حديثها مع زوجها حول الأمور المادية وتتباعد الاهتمامات المشتركة بينهما، وتتضاءل الحياة العاطفية بينهما، ويفتر الانجذاب الحسى أيضاً فيما يدفعه إلى محاولة شغل هذا النقص بالخيانة أو بالزواج من أخرى.

كما قد يلجأ الزوج أحياناً إلى الخيانة هرباً من الزوجة النكدية الكئيبة، التى تطيل من أسباب الشكوى من كل شىء فى حياتها اليومية والتى تكثر من المقارنة بينه وبين أزواج صديقاتها، وبالطبع لا تكون النتيجة فى صالحه، مما يشعره بالسخط على زوجته وبأنها تريد أن تشعره بالنقص وتطعنه فى رجولته، فيسعى جاهداً للنيل منها بإثبات أنه مازال مرغوباً من الأخريات، على الرغم من مثاليته المزعومة من قبل زوجته..

وتقع نسبة ملحوظة من النساء فى خطأ بعد إنجابها للأبناء، فتتوهم بأنها قد قيدته برباط غليظ لا يستطيع الفكاك منه، فتنصرف إلى الاعتناء بأبنائها خاصة عندما لا تشعر بالاكتفاء العاطفى مع زوجها، وهذا خطأ فادح تدفع ثمنه هى فيما بعد، والأفضل أن تحافظ الزوجة على أى اقتراب عاطفى وحسى من الرجل حتى وإن قل رضاؤها عنه، فإن القليل أفضل من المنع تماما. ولا صحة لما يقال أن المنع أفضل لأنه لا يجدد التوقع، فالأذكى هو أن تفرح الزوجة بالقليل وتحاول استزادته ـ فى الوقت نفسه ـ بشتى الوسائل..

أما الانعزال الحسى عن الزوج وتعويض ذلك بالاندماج فى دور الأم فقد يدفع الزوجة ـ لا شعورياً ـ إلى دفع الأبناء للالتصاق بها على حساب عواطفهم تجاه الآباء مما يشعر الزوج ـ على المدى الطويل ـ بأنه شخص غير مرغوب فيه عاطفياً من جميع من فى المنزل فيبحث عن البديل خارجه..

وقد يكره الزوج زوجته ويبدأ فى التفكير فى خيانتها نتيجة انتقاداتها المستمرة له بعنف وخشونة، حيث تنسى الزوجة أنوثتها وأنها تخاطب زوجها وتصرخ فيه كما لو كان أحد أبنائها، وأحياناً كما لو كان أحد الخدم، بينما تتعامل بلطف مع زملائها فى العمل، وهنا لا ندعو الزوجة بأن تتعامى عن أخطاء زوجها، فهذا أمر مرفوض، ومن شأنه زيادة المشاكل بدلاً من احتوائها، ولكن عليها اللجوء إلى لفت نظره برفق ولطف وحزم أيضاً، ولكن بدون أن تنسى أنها أنثى، وأنها زوجة يجب أن تظهر لزوجها الاحترام، حتى ولو كانت غير راضية عن تصرفاته حتى لا يندفع فى مضايقتها من باب العناد، وحتى لا يبحث عن أخرى تقبله بعيوبه، ولا شك أنه سيجد متى بحث جيداً..

جميلات الشاشة!!

وتبدى الكثير من الزوجات الضيق المتزايد من متابعة الزوج لجميلات الشاشة وإبداء الملاحظات السخيفة ـ من وجهة نظر الزوجة بالطبع ـ حول جمالهن ورشاقتهن وأنوثتهن الطاغية، وما إلى ذلك..

وتقول زوجة: شكوت لصديقتى، فقالت لى: تجاهلى كلماته واعتبريها نوعاً من الغباء والسخف ولا تتوقفى عندها، ولكنى لم أستطع منع نفسى من الضيق بل والشعور بالغثيان عندما أجد زوجى يتابعهن بشغف زائد ، وأحيانا لا أتمالك نفسى فأغلق التليفزيون أو أصرخ فى وجه زوجى وأضايقه قبل أن أترك له الحجرة.

ولا شك أنه أمر غير محبب إلى النفس، أن يبدى الزوج ألوانا من الغزل لامرأة أخرى أمام زوجته حتى لو كانت من جميلات الشاشة، ونرفض هنا لجوء المرأة إلى التغزل برجال الشاشة كنوع من الردع النفسى للزوج، أو إيصال رسالة له بأن هذا أسلوب مؤلم للنفس، والأفضل تجاهل الأمر ما دام فى الحدود المعقولة، بل ومشاركة الزوج فى الثناء على الجميلة لانتزاع السلاح منه إذا كان يقصد مضايقتها أو إثارة غيرتها على أن تفعل ذلك بهدوء وقسمات وجهها مسترخية وبلا عصبية أو صراخ.

وللأمانة، لابد أن نذكر أن بعض الأزواج قد يلجأون إلى الإعجاب بجميلات الشاشة علانية فى محاولة تهدف إلى لفت نظر الزوجة لما يريد أن تكون عليه زوجته، وعلى الزوجة مراجعة نفسها والتوقف بهدوء لتقول لنفسها: ماذا أفعل ليكتفى بى زوجى، هل يجب علىّ اكتساب الرشاقة أم

التأنق والتجمل فى المنزل، أم الحديث بصورة ناعمة.. ولا تعتبر الأمر بمثابة إهانة لها أو تعبير عن رفضه لها.

وعلى الزوجة عندما تجدد فى مظهرها ومن أسلوب تعاملها، أن تدرك أنها تفعل ذلك لمصلحة نفسها فى المقام الأول وحتى تحتفظ بمعنويات مرتفعة، وتحافظ على أنوثتها لآخر لحظة فى حياتها.

ونتمنى أن تعى المرأة العربية ضرورة ذلك، ليس بسد أبواب الخيانة الزوجية فقط، فتعيش كمن يبذل المستحيل كى لا يقع تحت براثن المرض، بينما الأذكى والأسعد من يعيش لكى ينعم بالصحة، ونقصد هنا السعادة الزوجية والارتواء العاطفى والحسى، مهما طالت سنوات الزواج، فيمكن للزوجين أن يكتفيا ببعضهما البعض طالما حرصت الزوجة على التغير والتجدد ودفعت زوجها إلى ذلك أيضاً ففازت بالكثير والكثير فى الدنيا، وينتظرها أجر الزوجة الصالحة فى الآخرة..

تذكرى دائما:

*على الزوجة التى تكتشف خيانة زوجها ألا تسارع بطلب الطلاق، وأن تخرج الناس من قائمة أولوياتها قبل أن تحدد ماذا تريد من هذا الزوج.

*قد يخون الرجل بحثا عن التجديد، وإهمال زوجته له التى لا تكف عن الشكوى من كل شيء ولا تجيد فنون الحديث والإصغاء، ظنا منها أنه لن يجد من تهتم به خارج البيت لخلوه من الأسباب القوية للتميز.

أخطاء قاتلة للزوجة تدعم بها عزيمتها!

- لا تتركى الغيظ والغضب يقودان معركتك مع الأخري!!
- لا تجعلى زوجك يعتاد على غيابك عن تفاصيل حياته اليومية!
- صبر الزوجة الزائد قد يغرى الزوج بالتمادى فى الخيانة.
- الأعداء يمتدون فى فراغنا متى تركنا لهم نقاط ضعف غير محصنة.

والإنسان المفاجأ نصف مهزوم، تلك حقيقة لا مراء فيها.. ولا شك أنه ليس هناك مفاجأة أشد إيلاماً من مفاجأة خيانة الزوج لزوجته.. فهى بمثابة قنبلة توشك أن تدمر أى زواج، وتحيله إلى أشلاء متناثرة بكل ما يضمه من زوجة وزوج وأبناء أيضا..

وللأسف.. عادة ما تخطئ الزوجة أخطاء (قاتلة) تدعم بها وجود غريمتها.

وسنلقى الضوء على هذه الأخطاء، كما سنقدم أيضا السبل الصحيحة التى يجب على الزوجة الذكية اتباعها لانتزاع زوجها من مستنقع الخيانة بأقل قدر ممكن من الخسائر.

ولا شك أن الخيانة الزوجية - فى معظم حالاتها - تعد مؤشراً على وجود خلل ما فى الحياة الزوجية، أو ثغرة أمكن للغريمة التسلل منها لانتزاع الرجال، أو سهلت للزوج قبول الإغراء بل (وحرضته) أحياناً على بذل الجهود للفوز بالاقتراب من الأخري..

فكما يقال - عن صدق - إن الأعداء يمتدون فى فراغنا متى تركنا لهم نقاط ضعف غير محصنة ..

تحدث الخيانة الزوجية لأسباب كثيرة منها: تباعد مشاعر الزوجين ، أو تراكم سوء الفهم المتبادل، أو ترك المشاكل الصغيرة تخلف وراءها ندوبًا أصغر تتراكم مع مرور الوقت حتى تصنع جبالاً من الجفوة بين الزوجين، فيسارع الزوج لتلبية إغراء أو إلى السعى لاقتناص الفرصة (لإنعاش) حياته الجافة، ولا ننس إهمال الزوجة لزوجها كرجل، وتعاملها معه كممول للأسرة، وكأب للأبناء وعدم إشباعه حسيًّا فى العلاقة الزوجية وعدم إشعاره بأنه محور حياة الزوجة، وبأنها تقبل بفتور على اللقاء الزوجى على الرغم من طول سنوات الزواج، وتصور المرأة الخاطئ بأن طول العشرة أو تقدم الرجل فى العمر يستوجب اطمئنانها التام إلى إخلاصه، وبالتالى تتوقف أو تقل استجابتها الحسية لطلباته كزوج، وهذا خطأ فادح، وعلى الزوجة إمتاع زوجها فى أى وقت وفى أى سن حتى لو تلاشت رغبتها تماماً، وأن تثق أنها إن لم تفعل؛ فسيبحث عمن تقبل ذلك.. وعندئذ لا تلومن إلا نفسها..

شباب دائم!!

ولنتأمل تجربة زوجة تؤكد أنها عاشت حياة زوجية سعيدة بكل المقاييس، وبعد أن كبر الأبناء فوجئت بمن يخبرها بأن زوجها تزوج بأخرى ولم تصدق، ولفرط ثقتها فيه أخبرته بما سمعت، وهى على أتم استعداد لسماع نفيه والانتهاء من هذا الأمر بعد التندر عليه لفترة من الوقت، لكنها فوجئت به يعترف وهو يتنهد بارتياح، لأنها عرفت، فقد كان يتألم ـ فقط ـ لإخفائه الأمر عنها.. وأسقط فى يدها، وراحت تستحلفه بالله أو يؤكد لها صدق حديثه، فأخرج لها عقد الزواج، وعلل ذلك بأنها كانت

دائماً تضايقه بالحديث المتواصل عن مرور العمر، وبأنهما كبراً وتقدما فى السن..

وتهدج صوته، وهو يؤكد لها بانفعال صادق كيف أنه عثر على شابة فى منتصف العمر، فرحت به وبحيويته وبانطلاقه وخبرته وأنه يبدو أصغر من منتصف عمره، وأنها تسعد بحديثه أكثر من سعادتها بالحديث مع الشباب، وكيف أنه نموذج للرجل الذى لا يمكن أن يشيخ أبداً .. والأهم من ذلك أنها رحبت بالزواج منه (وضحت) بالموافقة على الزواج السرى، وأعطته عطاء عاطفيًّا رائعاً وأسعدته كرجل، بينما زوجته تصر على التعامل معه على أنه (والد العيال) ومنظم شئون الأسرة ..

وبالطبع، أخطأت تلك الزوجة بالإفراط فى الثقة فى إخلاص الزوج وبإهماله وعدم إروائه حسيًّا، ولا توجد امرأة ذكية تقول لزوجها: لقد كبرنا، بل يجب أن تردد دائماً: أنت دائما شاب ورجل رائع فى نظرى، وتعمل أيضاً علي أن تحافظ على صورتها وتصرفاتها كامرأة شابة ولا نقصد هنا بالطبع التصابى، ولكن نقصد الحيوية فى التصرفات، وعدم تقمص دور الأم أو الجدة طوال الوقت، فهى أم مع أولادها، وأنثى مع زوجها حتى لو جاوزت الثمانين من العمر، وعليها إمتاعه بالكلمة واللفتة، والهمسة الحانية والاهتمام به وكأنه طفلها المدلل ومحور حياتها الذى لا يمكن الاستغناء عنه والذى سينهار عالمها إذا مسه أى أذى..

تؤكد القراءة الواعية لقصص الخيانة الزوجية ـ وما أكثرها ـ أن كل الزوجات اللاتى تعرضن للخيانة فى أبشع صورها وتزايدت معاناتهن منهن، كانت تنقصهن ثلاثة عوامل مهمة للغاية :

أولها: الإحساس بالخطر قبل وقوعه، حيث يمثل ذلك طوق النجاة للمرأة، حتى لا تقضى ما تبقى من عمرها فى الندم والبكاء على ما ضاع منها، أما تجاهل الخطر منذ إشاراته الأولى، فلا يؤدى إلا إلى تمكن أسباب الخطر منها على حين غفلة..

وثانيها: الصدق مع النفس، وعدم خداعها بعد أن تظهر الإشارات الأولى، وعادة ما تقول المرأة لنفسها: لا يمكن أن أصدق أن يفكر زوجى فى أخرى، كل الرجال يمكن أن تفعل ذلك إلا زوجى، والحقيقة أنه لا يوجد رجل (محصن) تماماً ضد التفكير فى أخرى، وأنه يجب على المرأة أن تقوم بتحصينه جيداً ضد كل (الأخريات) فى أثناء فترات الصفاء والسلام الزوجى، حتى يستطيع مقاومة الإغراءات وما أكثرها فى أيامنا هذه ..

أما ثالث العوامل فيكمن فى عدم التوفيق فى اختيار رد الفعل المناسب عند اكتشاف انشغال الزوج بأخرى، وفى أحيان كثيرة تدفع الزوجة زوجها بشدة تجاه الأخرى بدلاً من صرفه عنها..

ولنتوقف عند تجربة واقعية لسيدة تجاوزت الأربعين، وما زالت جميلة ورشيقة فضلا عن شغلها لمنصب مرموق، اكتسى الألم قسمات وجهها، وجاهدت لمنع الدموع أثناء حديثها الذى بدأ كطلقات رصاص متتالية من فرط إحساسها بالألم رغم مضى أعوام على حدوثه، ولكن يبدو أن الجرح ما زال غائراً، وأن الألم يكمن بداخلها كبركان انتفض فور الضغط الخفيف عليه..

قالت: تزوجت بعد قصة حب طويلة بدأت من طرف واحد، حيث ألح زوجى عاطفيًا علىّ كثيرًا قبل أن أتجاوب معه، ثم تزوجنا وأنجبنا

الأبناء، وكنا دوماً أفضل صديقين حيث نستعين بآراء بعضنا البعض فى كافة أمورنا العملية والعائلية، وتزايد ارتباطنا العاطفى عبر السنوات، وكنت دوماً شديدة الحرص على توفير كافة الفرص له ليترقى فى عمله وألا أشغله بأى شىء يمكن أن يعطل مسيرته العملية، مهما تألمت وعانيت فى سبيل ذلك، ولم يكن ذلك بالأمر السهل، وكان يدرك ما أفعل ويبدو فى غاية الامتنان مما كان يشجعنى على المزيد من العطاء، إلى أن لاحظت اهتمامه بإحدى زميلاته فى العمل، كانت فتاة صغيرة السن، شديدة الطموح، بالغة الذكاء، أدركت منذ قدومها إلى العمل أن زوجى يمتلك فى يده مفاتيح كثيرة لترقيتها فى العمل، حيث لديه خبرات نادرة فى مجاله وسلطات واسعة فى تخصصه، فضلا عن وسامته وتمتعه بمستوى مادى مرتفع، ولم تدخر وسعاً فى إلقاء شباكها عليه للفوز بالغنائم مجتمعة وخططت لذلك بدأب..

كان زوجى يحكى لى كل يوم بمجرد عودته من العمل تفاصيل اليوم ولاحظت تدريجيًا أنها أصبحت تحتل مكانًا متزايدًا فى يومه، وكيف أنه سعيد للغاية بانبهارها المتصاعد به وبكل لفتة أو إشارة تصدر عنه، وعن ذكائه النادر وأخلاقياته الرائعة و.. ولم تنس ذكر وسامته أيضًا..

فى بادئ الأمر، تجاهلت الموقف كأنى لم أسمع شيئا واكتفيت بالابتسام وبترديد أنه يستحق ما هو أكثر.. ولكن عندما ازداد حديثه عنها (واستمتاعه) بانبهارها، حذرته بلطف قائلة: ألا تلاحظ أنها (تبالغ) فى حديثها، وأنها تقصد (نفاقك) للحصول على امتيازات فى العمل، فضلا عن اكتسابها

للكثير من الخبرات فى أقصر وقت ممكن، وأبديت عدم ارتياحى لهذه الفتاة...

فما كان منه إلا أن دافع عنها باستماتة بالغة متهمًا إياى (بالغيرة) منها، ومن نجاحاته فى العمل وبأننى امرأة (حقود) تكره الخير لزوجها الناجح المتميز الذى تتمناه كل الفتيات زوجاً وحبيباً وصديقاً لانفراده بمزايا ندر أن تجتمع فى رجل واحد.. وصرخت فى وجهه قائلة: وهل قالت لك ذلك أيضاً .؟ فصرخ قائلا: بالطبع فعلت، وهى التى يتهافت الشباب من حولها للفوز بنظرة رضا منها..

وأخذت أنهال باللعنات والشتائم عليهما معاً.. واتهمته بأنه يمر بمرحلة المراهقة الثانية، وبأنه يعانى بالتقدم فى السن، ويحاول إثبات العكس لنفسه، وأنه يخادع نفسه ولا يريد أن يرى حقيقة هذه الفتاة الانتهازية التى تلعب على نقاط ضعفه..

وتماديت فى ذلك وخاصمته حتى يفيق إلى رشده..

وتركته ـ لغبائى ـ لها حيث أحكمت حصارها عليه فى فترة وجيزة .. وفوجئت بها تطلبنى على المحمول لتخبرنى بعقد قرانهما وتعدنى بأنها ستجعله يعدل بيننا رغم صعوبة ذلك نفسيًّا عليه إذ كيف يعدل بين فتاة جميلة فى بداية العشرينات وسيدة فى الأربعينات تودع ما تبقى لها من أنوثة..

وأغلقت الهاتف فى وجهها وأعددت له حقيبة ملابسه، ووضعتها أمام باب المنزل فور عودته إليه ورفضت السماح له بالعودة .. وطالبته بالطلاق رغم معارضة أبنائى وحصلت عليه عن طريق اللجوء إلى القضاء، وها أنا

وحدى أتجرع الألم والمرارة بينما ينعم هو وهى بالسعادة التى حرمت منها إلى الأبد..

الهدوء النفسى .. والاتزان العقلى!

وقد أخطأت هذه السيدة عدة أخطاء، أهمها: أنها تعاملت مع زوجها بصراحة مطلقة، وكأنهما صديقان وليسا زوجين ، وتناست أهمية عدم طعنه فى إحساسه برجولته أو فى إحساسه بذاته وإدراكه لميزاته التى لا تنكر بعضها أو معظمها، وبذا، تكون قد وضعته فى مقارنة ليست لصالحها على الإطلاق، فقد كان عليه أن يختار بين زوجته التى تقول له إن لديه نقاط ضعف تستغلها الأخرى، وبين فتاة شابة تقسم بكل المقدسات على تفرده كرجل وكخبير فى مجال عمله وكان من الطبيعى أن يميل إلى تصديق الأخرى..

كما أخطأت أيضاً عندما لم تلجأ إلى استمالته إليها بكل الوسائل، خاصة وأنها تملك رصيداً عاطفيًّا جيداً لديه، وبالغت فى الثقة بنفسها وبتأثيرها عليه فخاصمته (وضاعفت بذلك أخطاءها) تركته لقمة سائغة للأخرى التى أجهزت عليه فى فترة قصيرة.

كما تخلى عنها ذكاؤها عندما تركت للشعور بالغيظ والغضب بأن يتولى قيادة حياتها حيث خضعت تماماً له وتخلت عن اللجوء إلى العقل والحكمة وطردت زوجها من بيت الزوجية وأصرت على الطلاق، وكان يمكنها التحلى بالهدوء حتى مع زواجه ووضع خطة طويلة الأجل لاستعادته وكشف الأخرى أمامه وإن طال الأمد، وعلى الأقل حتى لا تتركه لها لتنعم به كزوجة وحيدة، وكان يمكن أن تجعلها تعانى فى كونها الزوجة

الثانية بما يعنى ذلك أن تنعم بمزايا الزوجة لنصف الوقت ، لكنها تركت لها كل الغنائم تسعد بها ولم تفكر فى رأى أبنائها، وكيف ستتأثر علاقتهم بوالدهم عاطفيًّا وماديًّا لابتعاده عن الإقامة معهم..

والحقيقة أننا نكون فى أشد حاجتنا للهدوء النفسى والاتزان العقلى قبل اتخاذ القرارات المصيرية فى حياتنـا، حتـى لا نندم بعد فوات الأوان، ولا يكون ذلك إلا بعد أن نتمكن من تفريغ شحنات الغضب بداخلنا، سواء بالإفضاء إلى صديقة مخلصة، ونضع خطوطاً عديدة تحت كلمة مخلصة، ونعنى بها ألا تبالغ لا فى الرثاء لنا ولا فى لومنا، وإنما تكتفى بدروها فى التربيت العاطفى الواعى مع اقتناعها بدور المستمع الجيد..

وإذا لم تجد الزوجة مثل هذه الصديقة، فلا مفر أن تلعب هذا الدور مع نفسها، بأن تنفرد مع نفسها، وتطلق العنان لكل مشاعرها بأن تكتبها بكل صراحة، ودون أى رتوش أو رقابة داخلية ثم تقرؤها بهدوء حتى تفرغ باقى الشحنات بداخلها..

ثم تكتب كل مخاوفها مهما بدت سخيفة أو غير واقعية، ثم تحاول أن تفكر بهدوء وبواقعية فى كيفية وضع خطط واقعية ومرنة للحيلولة دون تحويل هذه المخاوف إلى حقائق فى حياتها.. أى أن تقوم بمحاولة إنقاذ ما يمكن إنقاذه.

وفى هذه ـ الأثناء ـ لابد من اهتمام المرأة بمظهرها وبجمالها لترفع من معنوياتها، وأن تكثر من الاسترخاء البدنى والذهنى عدة مرات يومياً: بالاستلقاء على ظهرها وإغماض العينين وترديد الأفكار الإيجابية،

والتسبيح، وذكر الله لاستعادة الطمأنينة إلى ذهنها والإكثار من الاستعانة بالله، حتى تشعر بالهدوء النفسى، كما يمكنها أن تجلس وتسترخى على مقعد، وتطبق قبضتها بشدة لبضع دقائق ثم ترخى راحتيها وهى تردد لنفسها قائلة : لا عليك: هونى على نفسك .. ستتحسن الأمور بإذن الله .. عندئذ ستشعر بالهدوء والراحة يتسللان بلطف إلى جسدها، بينما يتسرب التوتر تدريجيًّا، وكلما زادت من اللجوء إلى الاسترخاء الجسمانى والذهنى تضاعفت قدرتها على التفكير الهادئ، وتزايدت وتنامت فرص النجاة من المحنة وهزيمتها لغريمتها مهما تسلحت الأخرى بأسلحة صغر السن، فيجب ألا تنسى الزوجة أن لديها أسلحتها مثل الرصيد العاطفى لدى الزوج والعشرة والأبناء والتاريخ المشترك.

وأتذكر زوجة أخرى مرت بحالة مشابهة عرفت خلالها انجذاب الزوج تجاه زميلته فى العمل، فتحاملت على نفسها، وأخفت مشاعرها، وانتصرت على إحساسها بخيبة الأمل فى زوجها وتسامت نحو رغبتها فى إيذائه لفظيًّا ومعنويًّا ردًّا على إساءته إليها وراحت - بذكاء - تنقب عن أسباب انجذابه إلى الأخرى، واكتشفت أن الأخرى تراعى مشاعره جيداً وتهتم بأخباره ودرست جيداً نمط شخصيته وماذا يحب وماذا يكره، وراعت أن تقدم له دائماً الصورة المثالية لما يجب، كما أنها تهتم بسؤاله يومياً عن مزاجه وحالته النفسية، فراحت تنافسها بهدوء فى ذلك، وزادت من التصاقها العاطفى والحسى به فى تلك الفترة لتزيد من مناعته العاطفية ضد الاختراق القادم، كانت تفعل ذلك كما قالت فى الوقت الذى كانت تود أن تمزقه بأظافرها، وتحيله إلى قطع صغيرة لتنثرها فى بقاع الأرض المختلفة، وكانت تزيد من عطائها الحسى وهى لا تطيق أن تنظر فى وجهه..

وبالطبع، لم يذهب مجهودها هباء، واستطاعت أن تنتصر على غريمتها بعد وقت ليس بالقصير، وحافظت على إروائه عاطفياً وعلى التقليل من الشكوى أمامه، وبدأت تعفيه من بعض الواجبات الاجتماعية التى كانت تحاصره بها من قبل حتى لا يهرب منها إلى غيرها..

الخيار الخاسر!!

زوجة أخرى، اعترفت ـ والألم يعتصرها ـ بغفلتها التى سمحت لأخرى بغزو حياة زوجها، حيث انشغلت عن زوجها بالأبناء، وقلت الأوقات التى كانا يقضيانها سويًا، وتناقصت حواراتهما، وندرت المرات التى يتنزهان فيها سوياً خارج المنزل، ولاحظت أنه لا يبدى أسفا لذلك، ولا يطالبها بصحبته. فى البدء تجاهلت الملاحظة وحولتها لصالحها ولصالحه أيضاً، إذ قالت لنفسها: لا شك أنه يقدر تعبى من أجل رعاية الأبناء.. ثم عندما حاولت ـ بعد فترة ـ الرجوع لشغل مكانها فى حياة زوجها وجدت منه عزوفاً واضحاً، إذ اعتاد غيابها عن (تفاصيل) حياته اليومية، وبدأت الشكوك تساورها تجاهه، وراحت تتخيل وجوده مع أخرى، وتنبهت إلى أنها لا تعرف كيف يقضى أوقاته خارج البيت سواء فى العمل أم مع أصدقائه .. ثم بدأت تراقبه بدقة إلى أن عثرت على دليل خيانته، فقد سمعته وهو يتبادل الكلمات الغرامية مع أخرى عبر الهاتف، وللأسف لم تتمالك نفسها وراحت تصرخ فيه وهى تسبه فما كان منه إلا أن أغلق الهاتف وبادلها السباب بما هو أقسى، متهماً إياها بانعدام الأنوثة وراح يعدد لها مساوئها كزوجة وكأم وكربة بيت، فما كان منها إلا أن ردت له الصاع

صاعين، ونشبت بينهما أزمة قاسية وراحت تتبع خطواته وتضيق عليه الخناق حتى صارحها بأنه لن يترك الأخرى ولن يتزوجها أيضاً لأنها زوجة لآخر، وأن كل ما يريده منها هو العطاء العاطفى المعنوى وليس الحسى لأنها لا تقبل به، وأن ارتواءه العاطفى منها هو وحده الذى يجعله قادراً على مواصلة حياته الزوجية !!

وأسقط فى يد الزوجة وتهاوت نفسيًا وصحيًا، ودخلت فى سلسلة من الأمراض المتعاقبة، وظنت أن ذلك سيجعل زوجها يشعر بالندم وأن الإحساس بالذنب سيدفعه إلى قطع علاقته بالأخرى..

وكانت واهمة بالطبع فلم يشعر بالذنب، وإنما أحس بأن زوجته (تدعى) المرض لتزيد من حصارها عليه وأساء معاملتها وانتهى الأمر بهما إلى انفصال عاطفى وجسدى رغم استمرار زواجهما.. وواصل الزوج علاقته بالأخرى..

وكنا نتمنى لو تحلت هذه الزوجة بقدر أكبر من الذكاء حتى يدفعها إلى معالجة الأمر بتصور أفضل، بدءاً من منع التدهور فى علاقتها بزوجها وعدم الإقلال من تواجدها العاطفى والمعنوى فى حياة زوجها اليومية ومتابعة أدق تفاصيل شئونه بلطف وبأنوثة وليس بحصار يضيق عليه الخناق، ويجعله يفر طالباً الحرية ..

كما كان عليها عندما لاحظت نفوره منها أن تجدد فى أساليب توددها إليه وتغير من مظهرها وتزيد من التصاقها العاطفى به، بل وتحرض أولادها على التحبب إليه أيضا لبذل المزيد من الجهد العائلى لاستعادة أب الأسرة.

كما فقدت الحكمة عندما واجهته بالسباب عند اكتشاف الخيانة، مما جعلته يتمادى فى الإثم ويبادلها الاتهامات بقسوة، فكما هو معروف، فالهجوم هو أحسن وسيلة للدفاع.. وكان عليها الانسحاب بهدوء واللجوء إلى العقل والتفكير فى أفضل وسيلة للتصرف فى الأمر. وبلا شك فإن المواجهة هى الخيار الخاسر حيث يتخلص الزوج من قناع الحياء - غالباً - أمام زوجته، ويضعها أمام خيارين كلاهما مر، فإما أن تتقبل الأمر الواقع أو تحمل أشياءها الخاصة وترحل طالبة الطلاق، وتاركة الأمر لغريمتها من الانفراد بالزوج خالصا لها ومضحية بالماضى والحاضر والمستقبل أيضاً..

احذرى هذا الفخ!!

ويغيب عن بال الكثير من الزوجات أن (الأخرى) تتعمد فى أحيان كثيرة إبلاغ الزوجة بوجودها للتكدير عليها، وللإسراع بالخلاص من الزوجة باستغلال غيرتها وغضبها فضلا عن لجوئها أحيانا إلى بث الشائعات حول الزوج، لتصل إلى الزوجة ولتشعر (بالفضيحة) وبأن الألسن تحكى عن فشلها كزوجة فى الاحتفاظ بزوجها وما إلى ذلك، مما يعجل بفوز الغريمة دون أن تدرى الزوجة بأنها تساعدها باندفاعها..

ونتوقف عند زوجة تعاملت بأسلوب مختلف، مع محاولات الأخرى إبلاغها بوجودها فى حياة زوجها حيث تعمدت ترك (آثار) عديدة على ملابس الزوج، فتجاهلت الزوجة ما رأته وحاولت الحفاظ على الزوج قدر استطاعتها، وقالت لنفسها: هذه امرأة لئيمة تتعمد إغاظتى لأخرج عن

شعورى لأسىء التصرف ولن أعطيها ما تريد، ثم عادت الأخرى واتصلت بها هاتفيًا قائلة: زوجك عندى الآن، وأعطتها العنوان كاملاً.. فلم تذهب الزوجة بل اكتفت بإغلاق الهاتف بهدوء متعللة بأنها لم تسمع جيداً المكالمة لوجود عيب فى سماعة الهاتف، ولما سألناها عن سر هذا الرد الغريب قالت ببساطة شديدة: حتى لا أجعلها تسعد بانتصارها علىّ، وبأنها كدرت علىّ صفوى، إننى أعرف أن زوجى لديه مغامرات نسائية، وقد يكون متزوجاً بأخرى فى السر، فلماذا أعطيه الفرصة ليعلن ذلك وليستمتع بكافة حقوقه الزوجية، ولماذا أمنحها سعادة الظهور كزوجة ثانية، إننى أتعمد أن أكون فى منتهى الرقة والطيبة مع زوجى، وأن ألتزم الطاعة التامة معه، لأشعره بالذنب لخطئه فى حقى، وأذكره من آن لآخر كفاحى معه ، وبأننى قد ربيت أبنائى جيداً وحرصت على احترامهم له دائماً، ولم أحاول أن أسىء إلى صورته فى أعينهم، وتجاهلت كل ما أسمعه من شائعات حول سلوكياته خارج المنزل؛ لأننى أعرف أنه رجل محترم، كما أستفيد بذلك ماديًا أيضا حيث يلبى لى كافة احتياجاتى المادية دون أية مناقشة، بل إننى أوفر أموالاً لا بأس بها دون إخباره حتى أنعم بالأمان المادى، ولا أنكر أننى أتألم أحياناً من خياناته بل وأبكى أيضاً، ولكننى لا أستسلم لذلك كثيراً حتى لا أخسر صحتى، ولا أدفع أنا وأولادى ثمن نزواته ومغامراته العاطفية، وكفانا خسائرنا المادية فى ذلك الشأن حيث ينفق من (أموالنا) أو التى يجب أن تكون لنا وحدنا على هؤلاء النساء، وأقول لنفسى: أنا أفضل حالاً من المطلقة أو الأرملة أو التى لم تتزوج أصلاً، أستطيع أن أحصل

على احتياجاتى كزوجة عندما أريد حتى لا أعانى من الحرمان، فإننى أحرص على نيل حقوقى كاملة منه سواء أكانت مادية أم عاطفية أم حسية، ولا أوافق على الزوجة التى تحرم نفسها من حقوقها الحسية وتترك زوجها كاملاً للأخرى، أنا لا أترك بإرادتى أى حق من حقوقى، وأكتفى بأن زوجى يعود فى نهاية اليوم ليبيت فى بيته وسط أولاده، وأشعر أن ذلك يمنحنى إحساساً بالرضا إلى حد ما، ولا أنكر أننى أتمنى أن يأتى اليوم الذى أشعر فيه بأن زوجى قد نبذ الأخريات من أجلى، ولا شك أن ذلك سيسعدنى كثيراً، ولكنى أعترف أيضاً بأنه إذا لم يحدث ذلك لن أدمر حياتى بالبكاء من أجله..

وقد وصلت هذه الزوجة إلى نوع من الراحة النفسية التى تمكنها من مواصلة الحياة مع زوجها، بعد أن أدركت أن مكاسبها من استمرار الحياة معه أكثر من مكاسبها إذا انفصلت عنه، وحاولت تقليل خسائرها إلى أقل درجة ممكنة، وليس لنا الحق فى الحكم على صواب تصرفها، فلا شك أن لكل إنسان ما يناسبه من التصرفات التى يحتمل أداؤها، وهذا حقه العادل فى الحياة، ولكننا نحذر مثل هذه الزوجة من التمادى فى الثقة بأن الزوج لن يتزوج بأخرى فى العلن ، فقد يغريه (صبر) الزوجة الزائد إلى التمادى، فضلاً عن أنه قد يشعر بأنها لا تهتم به كرجل وتغار عليه، بل إنها فقط تتعامل معه كممول مادى للأسرة، وقد يكون هذا أحد أسبابه الداعية إلى البحث عن أخرى تهتم به كرجل وتغدق عليه من اهتمامها العاطفى والحسى .. ومثل هذا الرجل لن يغيب عنه تجاهل زوجته بإرادتها وقد يدفعه ذلك إلى الزواج بأخرى بل والإنجاب منها كما حدث فى العديد من المواقف

المشابهة وهو مطمئن البال بأن زوجته لن تحرك ساكناً ما دام ملتزماً بالإنفاق المادى تجاهها، وقد تصل (الأخرى) إلى درجة أعلى من التأثير عليه بحيث تطالب بالظهور العلنى فى حياته مما يسبب المشاكل لزوجته الأولى ولأولاده منها..

كلام الناس!!

ونصل هنا إلى نقطة بالغة الأهمية، وهى أن هناك نسبة غير قليلة من الزوجات ترى أن المشكلة ليست فى أن زوجها يخونها، فالأهم أن الآخرين يعرفون ذلك أم لا.. ؟

وكأن القضية العظمى تتلخص فى حصولها على شهادة من المجتمع بأنها كاملة الأنوثة، وأن زوجها يكتفى بها دون سائر النساء، وأعرف نسبة لا بأس بها من الزوجات يتعامين بإرادتهن عن خيانة الزوج وإن تعددت، ما دام يحرص على أدائها فى السر، بل ويتظاهر بالإخلاص لزوجته ويشيد بها أمام الجميع ويبدو مثالاً للتقوى والطهر..

وكان من الضرورى التوجه بالسؤال إلى زوجة من هذا النوع، فأجابت بتلقائية: أعرف أن زوجى يخوننى، ولا توجد امرأة يخونها زوجها ولا تعرف مهما بالغ فى التخفى، حتى وإن كانت جاهلة، ولا شك أن هذا يولمنى نفسياً حتى فى لقائنا الزوجى، أقول لنفسي: إنه يفعل معى تماما مثل ما يفعله مع غيرى، مما يجعلنى أشعر بالتعاسة بدلا من الارتواء العاطفى، ولكننى لا أنصرف عنه حتى لا أشعر بأننى مخطئة أو أدفعه دفعاً تامًّا إلى غيرى، كما أننى أتحمل معه نسبة كبيرة فى نفقات الأسرة مما يعنى أننى غير مستفيدة منه ماديًّا، لكنى لا أفكر إطلاقاً في تركه أو فى مواجهته لأننى

(أقدر) فيه حرصه على عدم إيذاء مشاعرى،فلا شك أن استهتار الزوج بمشاعر زوجته وراء عدم حرصه على إخفاء خياناته، ولا أريد أن أصدق أن يكون ذلك بسبب رغبته فقط فى الابتعاد عن المشاكل كما تقول لى صديقتى، ولا ينفى هذا أننى لا أخاف من أن يتمادى يوماً ويفاجئنى بزوجة ولا أعرف يومئذ كيف سأتصرف، لأننى لا أطيق أن أصبح مادة للحديث بين معارفى وأقاربى ولا أتحمل أن يتناولونى ما بين الشماتة والشفقة..

ولا شك أن هذا اللون من التفكير يمثل خطأ شائعاً حيث تعطى المرأة الآخرين أكثر مما يستحقون، فبدلاً من التوقف عند نظرة الناس للمرأة أو (تقييمهم) لها كأنثى يكتفى بها زوجها أو لا يكتفى، يجب إدراك أن الأهم من ذلك أن تعيش الزوجة حياتها وهى تنعم بإخلاص زوجها، وأن تكون أولوياتها فى الحياة هى سعادتها هى وأولادها، بدلاً من الحفاظ على صورة اجتماعية تبدو براقة فى الظاهر بينما تخفى الألم بداخلها..

ولا شك أن هناك حالات بالغة الاستفزاز للخيانات الزوجية مثل الرجل الذى لا يترك خادمة إلا ويتحرش بها، والرجل الذى تفوح روائح خياناته وتملأ كل مكان يذهب إليه، والزوج الذى يتوقف مليًّا عند كل امرأة ويحاصرها بنظراته الوقحة، وهؤلاء الأزواج حالات مرضية لا تفيد كثيراً معهم محاولات الزوجة إشباعهم بكافة الوسائل، وهنا على الزوجة أن تقف مع نفسها بأمانة تامة، وتكتب فى ورقتين منفصلتين مكاسبها وخسائرها فى حالتى الاستمرار أوالانفصال ثم تختار على أساس ذلك ولا تنسى أن تضيف إليها النفسية أيضاً حتى تنجح فى وضع أسس الاختيار

وعليها بمجرد أن تختار أن تمضى فى التنفيذ وأن (تجاهد): كى لا تنظر إلى الوراء وأن تضع لنفسها حياة أخرى لا يحتل فيها الزوج مكاناً كبيراً حتى لو استمرت معه، وأن تتشاغل بحياتها وأن تحمى صحتها النفسية، وأن تدرك أن ذلك هى مسئوليتها الأولى فى الحياة تجاه نفسها، حتى لا تنهار نفسيًّا وصحيًّا وتصبح عالة وعبئا على من حولها. فقد ثبت فى علم المناعة النفس وهو علم حديث يهتم بالصلة بين الأمراض النفسية والعصبية وجهاز المناعة فى جسم الإنسان العواطف وأسلوب التفكير ونقص القدرة على التكيف، كل هذه العناصر مجتمعة تضر بجهاز المناعة أكبر الضرر، مما يقضى على قدرة الجسم على محاربة الأمراض، ومن المؤكد أن الذكاء يؤكد للزوجة التى خسرت سعادتها كزوجة بسبب خيانة زوجها ألا تخسر ما تبقى من حياتها، وألا تقضى عمرها تنتقل ـ لا قدر الله ـ بين الإصابة بالأمراض المختلفة، بينما ينعم زوجها أو طليقها بالمتع سواء أكانت مشروعة أم غير مشروعة..

وعلى المرأة أن (تقاتل) لطرد الإحساس بالمرارة والشعور بالرثاء الذاتى، فقد ثبت طبياً أن اجترار تلك المشاعر السلبية وغرسها داخل النفس، من أهم الأسباب المؤدية إلى الإصابة بالأمراض الخطيرة.

تذكرى دائما:

* تراكم سوء الفهم المتبادل، وترك المشاكل الصغيرة يخلف وراءها ندوبا تتراكم حتى تصنع جبالا من الجفوة بين الزوجين .

* المرأة الذكية هى أم مع أولادها، جدة مع أحفادها، أنثى مع زوجها، حتى لو جاوزت الثمانين، تمتعه بالكلمة واللفتة والهمسة الحانية، فهو طفلها المدلل، ومحور حياتها الذى لا يمكن الاستغناء عنه.
* لا يوجد رجل محصن تماماً ضد التفكير فى الأخرى، ويجب على الزوجة تحصينه ضد كل الأخريات أثناء فترات الصفاء والسلام الزوجى.
* عند اكتشاف الخيانة لا يجب أن تلجأ المرأة إلى السباب والشتائم وطرد الزوج، لأن ذلك يرفع الحرج عنه، ويجعله يبادلها الاتهامات بقسوة، ويصبح لقمة سائغة للأخرى تجهز عليه بسهولة.



خطوات عملية
وواقعية للانتصار على الأخرى

- النفس البشرية ترى حقوقها فقط، وترفض رؤية حقوق الآخرين.
- تساهل الزوجة الزائد على خيانة زوجها، يدفعه إلى المزيد والاستهتار بها.
- تنجح المرأة فى التعامل مع زوج لا تحبه، وتفشل فى التعايش مع رجل لا تحترمه.
- هل يمكن أن يندمل جرح الخيانة بداخل عقل ووجدان زوجة الخائن..؟
- هل تستطيع الزوجة مواصلة حياتها الزوجية وتناسى (فعلة) زوجها بعد توبته؟ وماذا لو أصر على مواصلة الخيانة؟ وكيف تمنع الزوجة نفسها من عقاب زوجها أو الانتقام منه بالخيانة؟ وكيف تتجنب الضعف تجاه أى إغراء لنزوة عاطفية يقدمها لها رجل يسعى لملء فراغها العاطفى؟وكيف تتعامل مع الرجال فى هذه الفترة؟ وهل تخبر أولادها أم تستخدمها كورقة ضغط على الزوج؟وكيف تستعيد الإحساس الإيجابى بأنوثتها بالرغم من الطعنة الغادرة ؟..

البكاء بشدة ثم التحسر الأليم على النفس والرغبة العارمة فى تمزيق الزوج إرباً.. لعل هذا هو أول ما يتبادر إلى ذهن الزوجة عندما تعلم بخيانة زوجها..

ومن الأخطاء الشائعة ترك منزل الزوجية، وإعلان طلب الطلاق كورقة ضغط على الزوج التى قد يتلقفها راضياً، أو يماطل فيها بعض الوقت، وقد يستجيب فى نهاية الأمر ليس إرضاء للزوجة ولكن خضوعاً لرغبة الأخرى..

وعلى الزوجة الذكية الامتناع عن اتخاذ قرارات سريعة عند اكتشافها الأمر، وأن تقاتل لاسترداد زوجها، فما دامت استمرت فى زواجها منه، فهذا يعنى أنها لا ترغب فى الانفصال عنه، فلماذا تسمح للأخرى أن تقود لها حياتها وتجعلها تتخذ قرار الطلاق لتتركه لقمة سائغة لها، ولماذا لا تكون أكثر ذكاء وتسترده وترد الصاع صاعين للغريمة وليس للزوج كما تتلهف معظم الزوجات على عقابه متناسين أن الأهم عقاب الجانية..

ولا صحة هنا لما قد يقال، ولكنه خان العشرة الطيبة والأحلام المشتركة والأبناء وما إلى ذلك وطعن المرأة فى أنوثتها، فالمسألة أنه ـ ببساطة ـ قد استجاب إلى لحظة ضعف إنسانية، ومن المهم تحصينه أفضل وأقوى حتى لا يضعف ثانية، وهذا ليس تهوينًا من جريمة الخيانة، ولكنه تدعيم لموقف الزوجة المقاتلة التى تنهض للدفاع عن زواجها. وكما قالت زوجة: سأطرد الغازية، وأحتفل بنجاحى وأفرح بهزيمتها، ثم أنظر فى أمر زوجى هل أريد مواصلة الحياة معه أم لا .؟

وقد بالغت هذه الزوجة فى رد فعلها بدون شك فى الشطر الأخير فى حديثها، وربما فعلت ذلك من باب الحفاظ على الكبرياء، فلا شك أن الزوجة إذا كانت تريد ترك الزوج فإنه لا يستحق معاناة القتال من أجله،

وإلا تحول الأمر إلى نوع من العناد مع الأخرى، والأفضل ادخار الجهد لإنفاقه فى صنع حياة جديدة بدلاً من تبديده فى معارك لا جدوى منها..

وهناك خطأ شائع تلجأ إليه الزوجة وهو: إعطاء إنذار للزوج قائلة فى لهجة وعيد: إما أن تختار بينى أو بينها مما قد يجعله يقارن بينها وبين الأخرى التى غالباً ما تتصرف بذكاء ونعومة مؤكدة له أنها لا تريد إيلامه أو إحداث مشاكل أسرية له، فيشعر أن زوجته تعتدى على حريته الشخصية، وتطالبه إما بالانصياع لأوامرها أو بالطلاق، ولا يرى هنا بالطبع أنه اعتدى على حقوقها عندما خانها، لأن النفس البشرية ترى غالباً حقوقها فقط، وترفض رؤية حقوق الآخرين ما دامت تتعارض مع مصالحها..

فيرى ذلك الزوج أن زوجته تملى عليه رغباتها، فقد يلجأ من باب العناد إلى اختيار الأخرى، كما قد يكون واقعاً تحت سيطرتها ومازال يعانى من سحرها، ومن الأذكى تركه لبعض الوقت حتى يتحرر من أسرها بمساعدة زوجته التى يجب أن تبادر إلى وضع خطة لاستعادته، وأن تنفذها بنعومة وبمرونة، وهذا لا يعنى إظهار موافقتها على الخيانة، ولكن عليها أن ترفض بحزم ودون طعن للرجل فى رجولته، ودون إلقاء فواصل من السباب له وللأخرى فإن ذلك قد يدفعه للعناد وإلى التعاطف مع الغازية، ولكن على الزوجة أن تؤكد له ثقتها فى عودته إليها وندمه البالغ أيضاً..

العناد.. ومزيد من المكاسب!!

وتخطئ الزوجة أيضاً، عندما تذيع على الملأ خيانة زوجها، فتخبر الأهل والأصدقاء لتضيق الخناق على الزوج، وتحرم نفسها من فرصة تهديده

بالأخبار، وقد يدفع ذلك الزوج إلى المزيد من الإقبال على الأخرى من باب العناد ولسان حاله يقول: ما دام الجميع قد علموا، فلا بأس أن أواصل ما بدأته، ولو فى الخفاء مع اتخاذ المزيد من الاحتياطات فى المستقبل..

ومن أغرب التصرفات التى تلجأ إليها الزوجة، ربما تأثرا بالأفلام العربية القديمة: لجوؤها إلى الاتصال بالغريمة طالبة منها ترك الزوج ليعود إلى أسرته، وتتغافل الزوجة عن أن الأخرى تدرك زواجه ووجود أسرته، وأن ذلك لا يعنيها فى شيء، وإلا لما أقدمت على التجاوب معه أو على تحريضه على الخيانة، كما تتناسى الزوجة أن الأخرى لن تتلقى الأوامر منها، بل قد يدفعها الاتصال بها إلى التمسك به أكثر من باب العناد والرغبة فى مضايقة الزوجة، كما قد تستغل حديث الزوجة إليها فى انتزاع المزيد من المكاسب، ومن استمالة الزوج أكثر إلى صفها..

قد يدفع تساهل الزوجة الزائد على خيانة زوجها إلى المزيد من الخيانات وإلى استهتاره بها.. وهذا ما حدث مع زوجة اكتشفت خيانة زوجها، فكانت تجد له الأعذار لتقصيره معها، إلى أن وجدت امرأة معه فى منزل الزوجية بعد أن أخبرها الجيران بذلك، فجاءت مسرعة وضبطته متلبساً، مما أشعرها بالإهانة البالغة وبالجرح القاسى، فأصرت على الطلاق ونالته وقالت: شعرت أنه قد دنس مملكتى الخاصة أى: بيت الزوجية، وأنه قد خاننى وخان أولادى أيضاً..

وقد يلجأ الزوج إلى تهديد زوجته بالطلاق كوسيلة للردع إذا واجهته باكتشاف الخيانة، وهذا ما حدث مع زوجة تأكدت من علاقة زوجها بفتاة،

وعندما واجهته هددها بالطلاق والزواج منها إذا سببت لها المشاكل.. وهذا يجدد طرحنا لأهمية عدم مواجهة ومحاولة حل المشكلة بعيداً عن المصارحة التى تكثر مساوئها عن منافعها فى هذا الإطار ، ،

ومن الأخطاء التى قد تقع فيها الزوجة دون قصد، أن تقول لزوجها فى لحظة صفاء عاطفى: أريد سعادتك ولو مع غيرى، وتعتقد أنها بذلك تعرب له عن خالص حبها، بينما هى فى الحقيقة تحرضه على الخيانة، وكأنها تقول له: من حقك أن تنصرف لغيرى، أو أنا أعرف أننى لا يمكن الاكتفاء بى كأنثى، وعلى الزوجة أن تحرص فى علاقتها على عدم إرسال رسائل سلبية عن نفسها إلى الزوج، ومن ذلك جملة: لقد كبرت ولم أعد مثل الماضى، أو أن تشاهد جميلات الشاشة فتقول : هكذا يجب أن يكون شكل المرأة، وما إلى ذلك من عبارات سلبية ترددها بعض النساء بلا فهم، وكأنها لا تغار من الجميلات، بينما ترسخ فى الزوج الشعور بالنقص فى أنوثة زوجته، مما يعد محرضاً على استكمال هذا النقص من الأخريات .

جبلا شاهقا!!

يطعن الزوج زوجته بالخيانة وينزف الجرح طويلاً حتى على الرغم من انتهاء خيانة الزوج وعودته تائباً نادماً..

عبرت زوجة عن معاناتها فقالت: زوجى كان بالنسبة لى جبلاً شاهقا، الآن لم أعد أراه سوى كومة من تراب لا أستطيع النظر إليه، وأهرب من الاستماع إلى حديثه، أتهرب من اللقاء الخاص قدر استطاعتى، وإذا رضخت أبذل مجهوداً (جبارا) حتى لا أصرخ فى وجهه مطالبة إياه بالابتعاد

عنى، ونسيان أنى ما زلت زوجته - للأسف - وأن يتركنى أقضى ما تبقى لى من عمرى فى هدوء وسكينة، لا أستطيع أن أمنحه ثقتى مرة أخرى حتى لا يعاود طعنى ثانية، عندئذ لن أسكت وسأقوم بقتله أو بخيانته وإخباره بذلك، حتى يتجرع من نفس السم، ثم تبكى وهى تضيف: المشكلة أننى لا أستطيع أن أتعامل معه بعد أن فقدت احترامى له، قد تنجح المرأة فى التعامل مع زوج لا تحبه، ولكن من الصعب جدًّا أن تتعامل مع رجل لا تحترمه، كيف أثق أنه لن يضعف ثانية أمام أى إغراء، إننى لن أستطيع منع الأخريات من تحريضه على الخيانة، كما لا (أرتاح) لفكرة منحه الثقة مرة ثانية ..

إننى أعيش معه وأنا منهكة الأعصاب فاقدة البهجة وغير منتمية للحياة بأية صورة من الصور، إنما أنا مجرد شبح يذهب ويتحرك أمام الناس، وأعتقد أن هذا سيكون حالى إلى الأبد، فقد مضى على خيانته وعودته عام كامل ولم أسترد بعد عافيتى النفسية..

وقد وقعت هذه الزوجة فى عدة أخطاء تسببت فى معاناتها النفسية القاسية.. ومنها افتراضها السابق أن زوجها قديس لا يمكن أن يضعف، وهذا ضد الطبيعة الإنسانية، فكل بنى آدم خطاءون .. وخير الخطائين التوابون، كما اتضح أنها كانت تبالغ فى وصف زوجها فى مكانة بالغة السمو، وكأنها تنزهه عن أية صغائر، وهذا خطأ بالطبع، كما أن مثل هؤلاء الرجال يحتاجون إلى معاملة أشد لطفاً ورعاية أكثر، واحتواء أنثوى من الزوجة حتى لا تنهار مقاومتهم لأى إغراء خارجى..

وتخطئ هذه الزوجة بالتهرب من اللقاء الزوجى، فهو فرصة لإذابة المرارات بينهما، ولمنحها الشعور بإقباله عليها كأنثى، وأيضاً لإعفاف زوجها وسد أية ثغرة يمكن أن تستغلها أية طامحة بالغزو، كما أنه ليس من الإنصاف أن تظل تعاقبه طيلة حياته على خيانته، وهذا لا يعنى أنه لم يخطئ فى حقها ، لقد أخطأ الرجل وندم وأعلن توبته، وهنا ليس أمام الزوجة سوى اختيار واحد، فإما ان ترفض الاستمرار معه، وتلفظه من حياتها، وتحصل على الطلاق وتبدأ حياة جديدة بدونه، أو (تنوى) التسامح الحقيقى معه و (تجاهد) حتى تصل إلى ذلك ، وأن تدرك جيداً أن تسامحها لا يعنى النسيان، فالنسيان قد يقودها إلى الغفلة مرة أخرى..

فلابد للزوجة من التنبه، أي: متابعة الزوج من آن لآخر وليس الوصول إلى حالة التيقظ الكاملة وهى التوقف عند كل بادرة صغيرة للزوج وتضخيمها، واستنفار كل المجهود العصبى لمقاومتها، ولحصار الزوج وتضييق الخناق عليه ومراقبته بصورة (غبية) مما يثير غضبه ويفتح الباب أمام تصاعد الخلافات الزوجية التى قد تدفع الزوج إلى الخيانة مرة أخرى هرباً من التوتر الزائد فى الزواج، وهذا ما اعترف به بعض الأزواج، أو تستحيل الحياة الزوجية وتتحول إلى تعاسة متواصلة مما يصل بها أحياناً إلى حافة الطلاق..

إشارات تحذير!!

ولا يطالب أحد مثل هذه الزوجة بالثقة المطلقة، والحقيقة أننا لا نطالب بها أية زوجة، فلا بد أن تمنح الثقة باعتدال مع التنبه أولاً بأول لأية إشارات تنبئ بتغيير ولو كان طفيفاً فى تصرفات الرجل، مثل: كثرة خروجه وحده

خارج المنزل، وتزايد حديثه بالهاتف وخاصة إن كان هامساً، أو حرصه بعد أن يتكلم بالهاتف على إدارة رقم آخر ليخفى رقم المكالمة، حتى لا تعرف الزوجة مع من يتكلم، أو عنايته الفائقة بمظهره بعد طول إهمال، فضلاً عن جفائه العاطفى مع الزوجة وأحيانًا تملقه لها، فقد يلجأ بعض الأزواج عند الخيانة إلى تملق الزوجة وما إلى ذلك..

ولا تعد تلك المؤشرات وحدها دليلاً على الخيانة الزوجية، ولكنها تعد بمثابة إشارات تحذير على الزوجة أن تتوقف عندها لتتأمل الموقف عن كثب، ولتتأكد من سلوك زوجها دون عصبية، وعليها ألا تلجأ للمواجهة إلا إذا كانت تريد الطلاق، أما فيما عدا ذلك، فالأفضل أن تتظاهر بعدم المعرفة حتى لا يأخذ حذره ويحتاط أكثر، وأيضاً حتى تستطيع تنفيذ خطتها لمواجهة الأمر بدون أن ينتبه الزوج لما تريد فعله فيعرقله بالمقاومة حتى وإن كانت لا شعورية..

زوجة أخرى تعرضت لخيانة زوجها منذ أربع سنوات، حيث اكتشفت خيانته واعترف لها، وأبدى ندمه الشديد وتراجع عن ذلك وعاد لانضباطه كزوج، وحاول تعويضها عن ذلك بالإغداق المادى والعاطفى، ولكنها لم تستطع مسا محته على فعلته، وتشعر بتنامى الشعور بالكراهية تجاهه بداخلها بالرغم من ثقتها فى إخلاصه وبعدم تكرار الخيانة، ومع ذلك لا تستطيع منع نفسها من القيام بتصرفات تعلم جيداً أنها تؤلمه نفسياً وتضايقه كثيراً .. فكرت فى الانفصال عنه بالطلاق، ولكنها اكتشفت أنها لا تريد دفع فاتورة الطلاق، وتعيش حياة ممزقة، فهى لا تريد أن تعود زوجة تمنح زوجها المشاعر الجميلة، ولا تقوى على ذلك، ولا تقبل الطلاق، وتخاف أيضا من

تمرد زوجها على مضايقاتها له، وأن يزهد فيها كزوجة فى الوقت الذى لا تبذل فيه جهدا لمنع ذلك.

ونكرر دوماً أن خيانة الزوج أمر مؤلم للزوجة، ولكن الأكثر إيلاماً احتفاظها بهذا الألم بداخلها ورعايته يومياً، وكأنه طفلها الوليد الذى تخاف عليه من الضياع..

لقد أساء زوج هذه السيدة إليها بالخيانة التى استمرت عدة أشهر، ولكنه ندم وعوضها عن ذلك بضع سنوات، ألا يكفى ذلك، ألا تسقط الجرائم بالتقادم خاصة بعد أن يثبت المجرم حسن السير والسلوك؟ لماذا تتعامل بعض الزوجات مع أزواجهن وكأنهن ملكية خاصة يجب عدم الاقتراب منها؟ وكيف لا تلوم الواحدة منهن نفسها ولو إلى درجة ما؟ لأنها تتحمل بالضرورة قدرا من المسئولية فى انصراف زوجها إلى الأخرى وأن تستفيد من هذه المحنة وتحولها لصالحها عن طريق تطبيق الدروس المستفادة، ومنها: زيادة الالتحام النفسى والحسى بالزوج مما يعود بالخير على الزوجة والأبناء أيضاً، حيث يعيشون فى جو أسرى دافئ بدلاً من حياة يتم فيها التعامل مع الزوج باعتباره الممول للأسرة فقط..

أيضاً من صور الصراع النفسى هو: طلب الشىء وضده، فعلى الزوجة أن تحسم أمرها بوضوح، هل تريد الاستمرار معه أم لا..؟ وأن تتحمل تبعات اختيارها، وأن تدرك أن مضايقتها له واحتفاظها بالكراهية بداخلها لن تؤدى إلى شىء سوى إفساد الزواج؛ فلن يصبر الزوج طويلا على زوجته، فهو يدرك أنها تريد معاقبته، وربما يتغاضى بإرادته مؤقتاً عن ذلك، ولكن إذا طال الأمر أكثر مما ينبغى سينقلب الزوج إلى عدو كاره

لها، وعندئذ قد يبادر هو بالانصراف عنها بالطلاق، وهو ما تكره، والزواج بأخرى أكثر ذكاء وأنوثة.. إلخ.

إذ ليس من الذكاء أن تهدر الزوجة سنوات عمرها فى اجترار المرارة، وتنمية الشعور بالكراهية مع زوج تائب، وكأنها الذات المقدسة التى اجترأ للنيل منها، وهى بذلك إنما تعكر صفو حياتها قبل أن تضايقه. وقيل فى المثل الصينى: إذا أردت الانتقام، فاحفر قبرين: واحداً لك والآخر لعدوك..

فضلا عن أن تنمية المشاعر العدائية قد تؤدى فى نهاية الأمر إلى إصابتها بالأمراض النفسية والعضوية من جراء اختزان الألم والضغوط المتلاحقة.

راحة نفسية !!

أما إذا تسامحت فعلا، فستشعر هى قبل الزوج بالراحة النفسية، وستتفتح مسام حياتها لعمر جميل وحياة رائعة تستحقها بلا شك بعد معاناة سابقة، ونذكر هذه السيدة ومن مثلها: أن الزوج يشعر فعلا بالراحة النفسية فقد اعتذر وأعلن توبته والتزم الإخلاص سبيلاً، لذا فقد انتهى الموضوع لديه، وإن بقى مشتعلاً بداخل الزوجة..

ويثبت الواقع دائما أن الطرف الذى يلتزم بالعناد هو الأكثر خسارة على المدى البعيد، وعلى الزوجة ألا تسمح لأية صديقة لها بالحديث عن خيانة زوجها السابقة، حتى لا تجدد الأحزان وأن تغير الموضوع بلطف. فمع الأسف، هناك بعض الصديقات اللاتى يبالغن فى الرثاء للزوجة التى يخونها زوجها، من باب إظهار الحب والتعاطف، ولا يعرفن أنهن بذلك يؤذينها بالغ الأذى، حيث تشعر بالأسف الشديد على نفسها وكيف أنها لا

تستحق هذه المعاملة الظالمة، مما يغذى بداخلها إما الرغبة فى الانتقام أو الشعور بالمرارة، وكلاهما يدفعانها بالتأكيد إلى إساءة معاملة زوجها، وبالتالى أن تعيش حياة زوجية تعسة، مما يعجل بظهور التجاعيد وإصابتها بالأمراض النفسية والعضوية أيضاً، وكان يمكن تفادى كل ذلك إذا تعلمت الزوجة كيف تقلب الصفحة وأن تقول لنفسها: وماذا يهم لو أخطأ مرة، لن يكررها ثانية وسأُعنى بنفسى أكثر ليس لأنال رضاه فقط، ولكن لأننى أستحق ذلك، وسأكون مشرقة دوما فى الداخل والخارج، وجميلة ورشيقة وجذابة، وستتعدد اهتمامات الدنيا ولن أحصرها فى إطار ضيق هو الزوج، وسأتعامل معه بلطف وبنعومة فائقة، وأشعره بأنه محور حياتى وأهم شخصية بالنسبة لأولادى أيضا، وسأتفنن فى إضافة كل ما هو جديد وجميل إلى حياتى، وأتنوع فى الهوايات، وأشيع البهجة فى البيت وكفانى معاناة، وسأرفض التفكير السلبى الذى يذكرنى بما يضايقنى، وأتبع التفكير الإيجابى الذى يطالبنى بالبحث الفورى عن حل لما يضايقنى، بدلا من الاستغراق بالضيق، وأن أتذكر دوما بأن: من يتعذب، يتعذب وحده، مهما ادعى الآخرون مساندته له، وأن العمر سيمضى سواء أكنت تعسة أم سعيدة، فمن الأفضل أن يمضى وأنا أكثر من الأسباب المؤدية إلى السعادة، ومادمت أبحث عنها سأجدها بالتأكيد.

احذرى.. تعاطف الرجال!!

أراد رجل يوماً أن يغيظ زوجته، فقطع أذنيه لكى تعايرها الزوجات بأن زوجها بلا أذنين، فأذى نفسه أشد الأذى ولم يغظ فى النهاية إلا نفسه..

كان هذا ما ذكره المثل الإنجليزى المعروف، وهو ينطبق تماماً على الزوجة التى تريد خيانة زوجها ردًّا على خيانته لها، فلا تسىء إلا إلى نفسها..

ومن حسن الحظ، فإن الرادع الدينى القوى يجعل نسبة من تفكر فى خيانة زوجها ولو على سبيل الانتقام قليلة فى وطننا العربى..

وتقع زوجة الخائن فى خطأ شائع، وهو احتكار الرثاء للذات، وتناسى أن زوجها ليس أسوأ الرجال وليس الخائن الوحيد بالقطع، كما أنه من الخطأ السماح للآخرين بالشفقة عليها؛ لأنه يزيد من إحساسها بالظلم.

فضلا عن خطأ آخر وهو: لجوء الزوجة إلى (الفضفضة) إلى زميل العمل أو أحد أقاربها من الرجال، ما قد يجعله يستغل فرصة ضعفها واهتزاز إحساسها بنفسها كأنثى، ويسعى إلى دفعها إلى خيانة زوجها وهو ما قد تقع فيه بعض الزوجات، حيث تبدأ الأمور بالبحث عن تعاطف ومساندة معنوية ، وقد تتطور إلى ارتباط عاطفى قوى بالزميل وأحيانا يتجاوز ذلك إلى علاقة جسدية مما يعقد الأمور.

ولذا، فمن الصواب أن تتحفظ المرأة بصورة أكثر من المعتاد فى تعاملها مع الرجال: زملاء وأقارب أثناء مرورها بأية محنة مع زوجها خاصة الخيانة، حتى لا تترك أية ثغرة لأى طامع بالتسلل إليها، حتى لا تدفع الثمن الباهظ دينيا ودنيويا، وحتى لا تحطم حياتها واحترامها لنفسها، ولا صحة لما قد يقال: ولماذا لم يقل ذلك الزوج لنفسه قبل خيانته لزوجته، فإذا كان قد أجرم فهذا شأنه مع نفسه ومع ربه وسيلقى العقاب العادل دينيا ودنيويا، وقد قيل قديما ـ عن صدق ـ المثل الصيني: اجلس على حافة النهر وأنتظر جثة عدوك .. على ملاحظة أن الزوج يجب ألا يصل أبداً إلى

مكانة العدو، فالتشبيه هنا مجازى وينطبق فقط على الزوج الذى يصر على الرذيلة والخيانة ويتمادى فيها ولا يفكر فى تركها، وهنا على الزوجة أن تحسم أمرها: إما بتركه، ولا يلومها أحد، ما دامت قادرة على تحمل فاتورة الطلاق المعنوية والمادية، أو الاستمرار معه وتجاهله وعدم السماح له بشغل حيز كبير فى اهتماماتها اليومية ولا بالتفكير فيه إلا فى أضيق نطاق ممكن إذا لم تختر الطلاق، وهذا شأن كل امرأة وحدها، ولها كافة الحقوق فى أن تحيا الحياة التى تختارها دون أن يملى عليها الآخرون، فمن العدل أن يحيا الإنسان حياته فى ظل الظروف التى يرى أنها أقل إيلاما، وأنه يستطيع التكيف معها بأقل قدر ممكن فى الخسائر المعنوية والمادية أيضا..

فمن الحماقة، أن تصر زوجة الخائن على طلب الطلاق إرضاء لمن حولها، وحتى يقال عنها إنها ثأرت لكرامتها وردت لزوجها الصاع صاعين، ثم تتجرع بعد ذلك مرارة العذاب وحدها، وهى ترى الأخرى وقد انفردت بكل المغانم مع زوجها، والتى تعبت هى لسنوات حتى وصل إلى ما حققه من الوضع الاجتماعى والمادى، فلكل امرأة أولوياتها الخاصة فى الحياة التى يجب أن تراعيها عند اتخاذ قراراتها، وهذا لا يعنى أن نوافق على خيانة زوجها لها إذا أرادت الاستمرار، فينبغى الإرار بحزم ودون عدوانية على إرسال رسالة مستمرة له برفضها للخيانة - خاصة المعلنة - وبذل الجهود لاستعادته بلا يأس أو ملل، وأيضا دون شعور بحتمية الانتصار على الأخرى وبأن ذلك مسألة حياة أو موت، فعليها أن تهدأ نفسيًّا وهى تقود معركتها حتى لا تتسبب فى خسارته، أو حتى لا تفقد صحتها النفسية والجسدية وإن انتصرت على الأخرى، فيجب أن تهتم

بذلك أثناء خوضها المعركة؛ فالحياة أبسط من ذلك بكثير ولا شيء يستحق استنفاد كل الطاقات العصبية وإهدار الصحة فى سبيله..

لوح ثلج!!

قد يحاول الزوج الرجوع عن خيانته والتماسك أمام سحر الأخرى وتأثيرها، وبدلا من أن تساعده الزوجة فإذا بها تدفعه إلى الأخرى عن طريق تأنيبه ليل نهار لخيانته لها، وتذكيره بذلك على رأسه، وأحيانا بالبكاء المتواصل، لإشعاره بالذنب مما قد يأتى بنتيجة عكسية حيث يشعر بالضيق من زوجته وبالكراهية لتواجده معها.. ولا يجد أمامه إلا الأخرى المبتسمة دوما والمرحبة به فى كل الحالات، وهذا لا يعنى أن (تزغرد) الزوجة عند رؤيتها لزوجها الخائن، أو أن تتصرف وكأن شيئاً لم يحدث، فالعتاب ولو بالنظرات مطلوب، وهذا بالضبط مثل ملح الطعام، غيابه يفسد الطعام، وزيادته يؤذى ويجعل الإنسان ينصرف عن الطعام، والعتاب هنا عندما يعرف الزوج أن زوجته تعلم بخيانته لها، أما إذا ادعت عدم المعرفة فيمكن إشعاره بالذنب عن طريق اللطف الزائد معه، والتحلى بالابتسامة فى مواجهته، وأحياناً بالنظرة الحزينة..

وعلى الزوجة أن تبتعد عن معاقبة الزوج فى الفراش بأن تتحول إلى لوح ثلج وترفض التجاوب معه كأنثى، فإن ذلك يشعره بطعن فى رجولته ولن يهدر وقته فى الرثاء لنفسه بل سيبحث عن الأخرى لتشبع له إحساسه بنفسه كرجل..

ويجب على الزوجة أن تتحلى بالذكاء بأن تحاول معرفة سبب انصراف زوجها عنها إلى الأخرى، وأن تحاول أن تكسب المزيد من الصفات

الجميلة، ليس لاستعادة زوجها فقط، ولكن لتنمية الجوانب الإيجابية ولتكن أكثر اعتزازا بنفسها بصرف النظر عن عودة زوجها أم لا، واكتفائه بها، أم استمراره مع الأخرى لا سيما إذا تزوجها..

وعلى الزوجة الذكية ألا تشرك أولادها فى صراعها مع الزوج حتى لا تجعلهم يعانون بلا جدوى وحتى تفقد صورتها كأم تحرص على مصلحة أولادها، ومن الأفضل استخدامهم كورقة ضغط تهدد بها الزوجة إذا علم بمعرفتها بخيانته، ولكن بشرط ألا يدرك أنها لن تستخدمها وعليها ألا تستخدمها أبداً، وأن تعلى مصلحتهم على مصلحتها، وخاصة أن الزوج إذا تمادى فى الخيانة لن يتوقف بسبب أولاده، وقد قيل: لا تستخدم السلاح الخاسر حتى لا يؤذيك بلا جدوى..

ومن أشكال التفكير السلبى الذى قد تفكر به زوجة الخائن: إما أن يكون زوجى خالصا لي ـ خاصة إذا تزوج ـ أو لا أكون معه إطلاقاً، أو ما دام قد خاننى مرة فسيخوننى دائما وسأعيش طيلة حياتى فى سلسلة من العذابات المتواصلة، ما أتعسنى من امرأة! أتعذب وحدى بينما تنعم الأخريات بالسعادة مع زوج يتفانى فى إسعاد كل واحدة منهن..

فضلا عن أنها ترى خيانته وتتجاهل مزاياه وبلا شك فإنه لا يوجد رجل بلا مزايا، أو أن تبالغ فى رد فعلها فتقول لنفسها: سأتحطم من دونه، ولا أحد يتحطم بسبب علاقة إنسانية إلا إذا سمح هو بذلك، كما يؤكد لنا الواقع المعاش والدراسات النفسية ..

وأحيانا تقول الزوجة لنفسها: انهارت صورتى كأنثى أمام نفسى وأمام الناس، أو لابد أننى أنثى ناقصة؛ لذا لجأ إلى غيرى، أو أنا السبب فى تعاستى لسوء اختيارى..

والثابت، أننا إذا قمنا بتفريغ كأس مملوء من الماء نقطة واحدة يومياً، لن نلاحظ نقصاً فيه فى بادئ الأمر، لكن إذا واصلنا ذلك يوميا، فسيفرغ الكأس بعد حين ..

ومن ذلك، فإن ترديد مثل هذه الأفكار السلبية بشكل مستمر فى عقل ووجدان المرأة من شأنه بالفعل أن يحطم حياتها ويهدد أيضاً صحتها النفسية والعضوية..

ونرجو أن تتوقف كل زوجة لتتأمل الأفكار التى تدور بذهنها وتناقشها بهدوء قبل أن تتعامل معها كحقائق راسخة، وأن تلفظ منها كل فكرة تسيء إلى صحتها النفسية، وتتأكد أنها ستسعد غريمتها إذا تبنت تلك الأفكار السلبية وستشقيها بالتأكيد إذا قالت لنفسها: أعرف جيداً أننى سأنتصر، وإذا لم يحدث فلن تكون نهاية حياتى لأنها أهم من أن تضيع فى زواج فشل صاحبه فى حماية نفسه من الانحراف، وهذا لا يضيرنى لأننى لست بحاجة إلى اعتماد شهادة بأنوثتى ولا من زوجى ولا من المجتمع ، ومن لا يشعر بى لا يستحق اهتمامى وتردد لنفسها ألوانا من التفكير الإيجابى الذى يجعلها أكثر قدرة على التشافى السريع من المحنة بأقل خسائر ممكنة..

لون كئيب !!

ومن أخطر الأخطاء: ترك الزوجة الزمام للمرأة الأخرى بقيادة حياتها.. ومن أبرز الأمثلة شيوعا على ذلك. وورود اتصال هاتفى للمرأة يخبرها عن

تواجد الزوج فى مكان ما مع الأخرى، وأحيانا تكون هى وراء هذا الاتصال لتضع الزوجة فى مأزق يدفعها إلى التصرف باندفاع..

والثابت أن الطريقة التى تنظر بها إلى الأشياء، وليس الأشياء نفسها، هى التى تجعل سلوكنا يتسم بالاضطراب أو الاستواء..

ومن ذلك عندما تشعر المرأة بأن حياتها تنتهى عندما تفاجأ بخيانة زوجها، والحقيقة أن حياتها لن تنتهى إلا بموتها، وحتى لو مات الزوج ستحزن عليه لفترة تطول أو تقصر، ثم تستأنف حياتها وقد تتزوج بعده..

فإذا قالت الزوجة لنفسها: حسنا،هذا أمر مؤلم للغاية، ولكنى لن أموت بسببه، ولن أسمح له بصبغ حياتى بلون كئيب لن يجر على سوى الخسائر المتلاحقة .. لقد خان كثيرون زوجاتهم، وعاد بعضهم نادمين وعوضوا زوجاتهم عن خياناتهم، لماذا لا أجعل زوجى مثلهم ..

على الزوجة أن تدرك أن أية إساءة توجهها إلى زوجها سواء باللفظ أو بالفعل ستخدم بها غريمتها، والعكس صحيح أيضا، ولتختر كل زوجة ما يناسب طموحاتها فى الحياة..

وعلى الزوجة أن تتجنب استدراج الأخرى لها لدفعها إلى تصرفات ستندم عليها فيما بعد، وألا تجعل قيادة حياتها تختل فى يديها، فإن من لا يحسب أثر خطواته لن يجنى سوى الوقوع فى الحفر المتتالية التى لن يستفيد منها سوى خصمه الذى يتلهف على وقوعه فى الأخطاء ليحولها إلى مغانم.

ونتمنى أن تدرك الزوجة أن التحلى بالمرونة وعدم تعقيد الموقف هو مؤشر على قوة شخصيتها وليس دليلاً على الضعف أو التنازل، فمن القوة

ألا أدع أحداً يستدرجنى لتصرفات لم أكن لأفعلها فى الظروف العادية، وبالمرونة تستطيع الانتصار على غريمتها وهى غافلة.. مع أهمية التنبه لمخاطر الانهماك فى الأفكار السلبية قبل أن يفوت الوقت، وتقبل فكرة أن الحياة بها المر كما بها الحلو، والأسف على النفس يجعلك تشعرين بالأسوأ ويحول بينك وبين الفوز على الأخرى.

وتبدى زوجة عميق إحساسها بالظلم لانصراف زوجها عنها إلى أخرى ثم زواجه بها..

ولابد أن تتذكر أن سنة الحياة أن يتعرض كل إنسان إلى نوع من المحن أثناء حياته، وأن الإنسان القوى هو الذى يخرج من المحنة أشد صلابة وأقوى عودا عما كان، بينما يتحطم الضعيف.

والقوة هنا ليست مطلوبة فى حد ذاتها، بل هى هنا مرادف للقدرة على إيجاد بدائل أخرى للسعادة وعدم قصرها على ناحية واحدة فى الحياة، وإعادة ترتيب الأولويات، وأيضا مراجعة النفس، وتقبل أنها كانت جزءاً من الأسباب المؤدية إلى زواج زوجها من أخرى، والقبول بالأمر الواقع ما دامت غير قادرة على تغييره، ومحاولة استزادة نصيبها من المكاسب المعنوية والعاطفية والمادية من زوجها قدر الاستطاعة بالنعومة والذكاء، بدلاً من زيادة خسائرها بالتحسر على حظها فى الحياة ومقارنة نفسها بمن هى أسعد، وتناسى أن هناك بالتأكيد من هى أشقى، والواقع من حولها يعج بمن فاتهن قطار الزواج ويعانين من الحرمان العاطفى ومن النظرة السلبية لهن..

وعلى الزوجة أن تتعامل مع الواقع المستجد بذكاء وكياسة، بدلاً من أن تظل تبكى على حالها، فإن نطح الصخور لا يفتح فيها الثغرات، وإنما يدمى رؤوس ناطحيها، وكما يقول المثل الشعبى: (اللى قلمه بيده، ما يكتبش نفسه حزين) ولا صحة لما قد يقال: إن قلم الزوجة ليس بيدها وإنما بيد زوجها فهذه نظرة سلبية للغاية، ففى وسع كل إنسان أن يصنع لنفسه سعادة من متع مشروعة - بالطبع - فى الحياة، وإن بدت بسيطة وصغيرة، فمن مجموعها تتشكل سعادة لا يستطيع إنسان أن ينزعها منه، مثل تعدد الاهتمامات وتنوع الهوايات وقبل ذلك الاقتراب الحقيقى من الإيمان المتكامل بالله عز وجل، ليس هربا من الزواج للفشل فى اجتذابه، ولكن لليقين أن حب الله هو الغاية الأفضل من الحياة، وهذا لا ينفى محاولة اجتذاب الزوج بصفة دائمة مع التنبه إلى أنه مجرد مخلوق قد تنتهى حياته فى لحظة أو تنتهى علاقة الزوجة به، ويبقى بعد ذلك وقبلها علاقتها بالخالق..

ولتتقرب إلى الله بأن تكون نموذجا مثاليا للزوجة الصالحة، وأن تعف زوجها قربى إلى الله، وأن تحسن من مظهرها لتفوز برضى الله، وهكذا فى كل جزئيات تعاملها اليومى مع زوجها مما سيعود عليها بالخير الوفير فى الدنيا، حيث ستكتسب السكينة والهدوء النفسى مما يضاعف من جمالها وبهائها كأنثى، فضلا عن الخير الأعظم الذى ينتظرها فى الآخرة.

ونهمس فى أذن كل زوجة تتألم من خيانة زوجها: ابذلى مجهوداً مخلصاً لصرف زوجك عن الخيانة، وتمتعى بالنفس الطويل والتزمى هدوء الأعصاب قدر استطاعتك حتى لا تهزمى نفسك بيديك، أما إذا أصر على موقفه، فكفى عن النظر إلى الأمر كمأساة، واعطه حقه كزوج واستمتعى

بحياتك فى إطار الشرع - بالطبع - وزيدى من اهتماماتك بنفسك أولاً ثم بأولادك وبعملك، أو انضمى إلى نشاط تطوعى يفيد من حولك، فالحياة أوسع بكثير من حصرها فى نطاق ضيق مع زوج خائن..

تذكرى دائما:

*الزوجة المقاتلة هى التى تنهض للدفاع عن زوجها وتطرد الغازية ، وتحتفل بنجاحها وهزيمتها للأخرى، ثم تنظر فى أمر زوجها، وهل تريد مواصلة الحياة معه أم لا ؟.

*تجنبى الخطأ الشائع : "إما أن تختار بينى وبين الأخرى"، عبارة تجعل الزوج يقارن، وغالبا يختار الأخرى التى تتصرف بذكاء ونعومة وأنوثة، موضحة لها تضحيتها بحبه من أجل أسرته فيزداد تمسكا بها.

*من الخطأ: القول للزوج لحظة الصفاء العاطفى: "أريد سعادتك ولو مع غيرى، فهى تحرضه على الخيانة وتعترف له ضمنيا أنها لا تكفيه كأنثى، فيعتبر ذلك ضوءاً أخضر.

* المواجهة: سلاح الزوجة إذا كانت تريد الطلاق، وفيما عدا ذلك، فالأفضل أن تتظاهر بعدم المعرفة، مع وضعه تحت الميكروسكوب.

مفاتيح تجعل حلم السعادة الزوجية واقعا ملموساً

- **خطوات عملية لتحريض الزوج لإسعاد زوجته!!**
- **التعامل بمرونة وذكاء مع أخطاء الزوج، يحمى الزوجة من الشقاء!!**
- **أخطاء شائعة ترتكبها الزوجة تثير ضغائن الزوج، وتدفعه إلى الإساءة إليها!!**
- **تصرفات بسيطة ترضى الزوج، وتدفعه إلى إسعاد الزوجة !!**

السعادة هى: شعور داخلى لطيف بالرضا والانسجام مع الحياة ومع النفس، يزور الزوجة العربية حينا، ويختفى أحيانا فتنتشر المعاناة فى البيت العربى وتبث التعاسة سمومها الخبيثة.

أفكار عديدة تدور بذهن المرأة العربية تمثل عائقا يحول دون تحقيقها أكبر قدر ممكن من السعادة الزوجية، وكلمات تقولها الزوجة ـ بحسن نية أو نتيجة للإحباط ـ فتقودها بعيدا عن السعادة.

وكى تتمكن الزوجة العربية من امتلاك مفاتيح السعادة الزوجية، مما ينعكس بالخير والصحة النفسية والجسدية له ولكل أفراد أسرتها، كانت الأسطر التالية :

أعلن الغضب بضراوة عن نفسه فى قسمات وجه زوجة، وعلا صوتها بحدة وهى تهتف: منذ تزوجت، وهبت نفسى لزوجى وأولادى، وضحيت من أجلهم بكل شيء، ولم أجن إلا الخسارة والندم..

وأضافت بأسى متزايد: حياتى تدور فى فلكهم، وأهتم بكل شئونهم الصغيرة والكبيرة، وأحرص على إسعادهم، ولا أحد يهتم بسعادتى ولا يلتفت إلى راحتى، بالرغم من أننى أفضلهم على الجميع سواء الأهل أم الصديقات، ..و...

وعجزت عن مواصلة شكاواها المريرة، وهى الشكوى التى تشترك فيها الكثيرات من الزوجات العربيات ـ مع الأسف ـ حيث تتألم الواحدة منهن من أن الزوج لا يهتم بإسعادها، وأن الأولاد يرثون منه هذه اللامبالاة، مما يرسخ بداخلها مشاعر المرارة والألم النفسى، ويجعلها أقل استعدادا للتسامح معهم على الهفوات البسيطة والتى لا تخلو أية حياة منها، بل نستطيع القول أنه يدفعها إلى المبالغة والتضخيم فى تصوير هذه الهفوات العابرة، وكأنها اعتداء بشع عليها وعدم احترام لوجودها، وبالتالى لا تستطيع التعامل معها على قدر حجمها الطبيعى..

ومن ثم، تبالغ فى إحساسها بالألم منهم، ولذا يأتى رد فعلها ـ غالبًا ـ عنيفا ولا يتناسب مع حجم الهفوة، فيشعر الزوج والأولاد بأنها تبالغ ويحاولون إفهامها ذلك ، فترفض بشدة وتتهمهم بعدم الإحساس بمشاعرها وعدم تقديرها كما ينبغى، ويتبادلون الاتهامات وتتحول الحياة إلى ساحة من سوء التفاهم والتربص وتتسرب السعاة من الأسرة، ويشعر الزوج والأبناء أن الزوجة أصبحت تهوي (النكد) ويهربون من البقاء معها، وتشعر هى أنهم يسيئون إليها ولا يحبون صحبتها وتتعقد الأمور..

والحقيقة ، أنه بإمكان كل زوجة (ذكية) أن تحمى نفسها من الدخول فى هذه الدوامات المنهكة، بأن تقف مع نفسها وقفه هادئة تتسم بالذكاء

وبالموضوعية وهى تردد لنفسها : إن زوجى وأبنائى جزء مهم من حياتى ، ولكنهم ليسوا حياتى بأكملها ، فلابد من أن أخصص جزءا من حياتى لنفسى أهتم فيه بأمور تسعدنى ، مثل لقاء بعض الصديقات والتزاور مع الأهل وتجنب الشكوى ، حتى لا أفسد الزيارة بالشكوى ، والتنزه من آن لآخر مع إحداهن ، أو إذا لم أجد لأستمتع إذن بقضاء بعض الوقت منفردة مع نفسى ، سواء فى البيت أم خارجه أمارس هواية القراءة مثلا أو الأشغال اليدوية ، أو ممارسة رياضة المشى ولو لبضع دقائق يوميا خارج المنزل ، مما يضفى علىّ مظهر الشباب المتجدد ويخفف من آثار الضغوط اليومية التى لا تخلو منها أية حياة..

وأكاد أسمع أصوات الاحتجاج من الكثير من الزوجات ، مؤكدات استحالة تحقيق ذلك ، وأن الزوج يجب عليه إسعاد زوجته.

ويؤكد كل من الواقع والدراسات النفسية الحديثة ، أن لا أحد يجب أن يفعل شيئا تحت إلحاح أو ضغط متواصل ، لذا ، فإن الخطأ الشائع لدى الزوجات العربيات ، والخاص(بتوقعها) الدائم عن الزوج أن يكون هو مصدر سعادتها الكبير ـ إن لم يكن الوحيد ـ بينما لا يطالب الزوج زوجته بذلك ، ويحافظ على مصادر أخرى للسعادة مثل النجاح فى العمل ، والعلاقات الطيبة مع الأصدقاء.

ونرفض اعتماد الزوجة على زوجها للإحساس بالسعادة ، وكأنها بهذا الاعتماد تحول نفسها بإرادتها إلى كائن يعوق نفسه بيده ، ويحرم نفسه من أسباب السعادة ..

والأذكى أن تقول الزوجة لنفسها: سأفعل كل ما يمكننى للحصول على أكبر قدر ممكن من السعادة، عن طريق الحفاظ على جمالى ورشاقتى، ليس للفوز بكلمات الاستحسان من زوجى ولكن لأنعم بصحة نفسية وجسدية، ولأحمى نفسى من التحسر على الذات عندما أشاهد الأخريات وهن فى أحسن مظهر. والعناية بالجمال لا نقصد بها إنفاق الأموال على مراكز التجميل الباهظة الثمن، حتى لا تتحول إلى مشكلة مادية، ولكن نقصد به: اهتمام الزوجة بوضع رتوش بسيطة من مساحيق التجميل داخل منزلها، مع الاعتناء بشعرها وتغيير مظهره من آن لآخر، سواء عن طريق اللجوء إلى التسريحات الجديدة أم ألوان الصبغة المختلفة التى تضفى الحيوية والتجديد إلى مظهرها، فضلا عن ضرورة اعتنائها بالبشرة عن طريق الأقنعة الطبيعية، واتباع نظام غذائى يحتوى على كثير من الفواكه والخضروات..

ذكاء وتحريض!!

وتخسر كثيرًا الزوجة التى ينتظر أن يهتم الآخرون بإسعادها، ويخاصمها الذكاء عندما تخبرهم بذلك، إذ يتعامل معها الزوج والأبناء وكأنها عبء ملقًى على كواهلهم، وأحيانا يضيقون بها ويظنون أنها تطلب المقابل عن عنايتها بهم.. والحقيقة، أن الزوجة يجب أن تعلم أنها تهتم بأولادها وزوجها ليس لقبض الثمن ولكن لأن هذا هو دورها (الجميل) فى الحياة، وعليها أن تكون أكثر ذكاء فتسعد به ولا تحوله إلى عبء ..

ونرجو أن (تحرض) الزوجة العربية زوجها وأولادها لإسعادها ـ بذكاء شديد ـ بأن تكون أكثر لطفًا معهم، وأن تحرص على عدم المبالغة فى

الشكاوى المنزلية ، وأن تخطط من آن لآخر لقضاء أوقات جميلة معهم ، تقضيها فى بعض الألعاب المشتركة أو الأحاديث الضاحكة ، ومفاجأتهم من آن لآخر ، بصنع وجبات يحبونها ، أو دعوتهم إلى سهرة خارج المنزل وفقا لإمكاناتها المادية والاستمتاع بصبر ولطف إلى أحاديثهم عن العمل أو الدراسة ، وعدم مقاطعتهم ، إلى أن تكون رفيقا لطيفا..

وعلى الزوجة عندما تفعل ذلك ألا تشعر بأنها تتنازل أو تفعل ما يشق على نفسها ، ولسان حالها يقول : إننى مضطرة للضغط على نفسى ، من أجل أن يحبنى زوجى ، ولكسب رضاء أولادى.. ويجب على الزوجة أن تقول لنفسها : إنهم يحبوننى بالتأكيد ، ولكنهم مثل جميع البشر ، يفضلون قضاء أوقاتهم مع أصحاب الابتسامة والصدر الواسع الذى يحتوى مشاكلهم ، والأذن المهتمة بسماع حكاياتهم ، ويمكننى من وقت لآخر أن أخبرهم بما يضايقنى ليس من قبيل استدرار العطف والاهتمام ، ولكن للتواصل الإنسانى الجميل ، وأن أشجعهم على بذل الحب والاهتمام بى على ألا أبالغ فى توقعاتى منهم ، فلكل منهم ما يشغله من أمور أخرى مثل العمل أو الدراسة أو الهوايات ، وعلى أن أكف عن توقع أن أكون محور اهتمام الزوج أو الأولاد ولأفرح بأن أشكل جزءًا من اهتماماتهم ، فأنمى ذلك الجزء قدر استطاعتى ، وأزيد من اهتماماتى الأخرى فى الحياة مثل توسيع المدارك بالقراءة أو تعلم الكمبيوتر ، أو أى شىء مفيد ولا أترك نفسى نهبًا للفراغ ، فهو العدو الأساسى لكل زوجة تبحث عن السعادة الزوجية..

فالـثابت أن إحسـاس الـزوجة بالفـراغ يـدفعها إلى محاصـرة الـزوج أو الأبناء، بحثا عـن احـتوائهم لها، بينما الزوجة المنشغلة بأمور تفيدها، سواء فـى عمـل خـاص أم نشـاط تطوعـى، تكـون أكثـر سـعادة، وأقـل اهـتماما بسـخافات الـزوج العابرة، حيث تجد أن هناك أشياء في الحياة أجمل وأهم من أن تبددها فى تعاسة بلا جدوى..

ولا يكفى للمرأة الانشـغال بأمـور المنـزل أو تـربية الأطفال، مهما كان ذلـك شـاقا، إذ لابـد مـن أن يكـون لـها اهـتماماتها الخاصـة، حتى لا يسيطر علـيها الإحسـاس الخاطئ بأنهـا ضـحية لمـن يسرقون عمرها دون أن يعطوها حقهـا مـن العـواطـف فضـلا عـن التقدير، كمـا صرحت بذلك الكثيرات من الزوجات..

نقمة.. وتعاسة!!

لا أستطيع منع نفسى من التحسر على سوء حالى وقلة حظى فى هذه الحياة، وأفكر دائماً فى أخطاء زوجى فى حقى وأجده يظلمنى ويسرق منى سنوات عمرى لأقضيها فى تعاسة مستمرة ..

كان هذا ملخصًا لشكوى تكررت كثيرا من زوجات عديدات فى مراحل مختلفة من العمر ..

استسـلمت كـل واحـدة منهن للرثاء للذات، وجندت كل طاقتها النفسية للـنقمة على الزوج (وتغذية) مشاعر سلبية تجاهه، مما سينعكس بالطبع على تصـرفاتها معـه، فالـزوجة عـندما تفكـر طوال الوقت بأن زوجها يسىء إليها ويظلمهـا علـى الـدوام، فمـن الطبيعـى ألا تقابلـه بالترحاب، وألا تبتسم فى

وجهه وألا تتجاوب بطلب مع احتياجاته العاطفية أو الحسية فضلا عن المعاملات اليومية العادية بخصوص البيت والأطفال ..

ولا نناقش هنا براءة الزوج من الأخطاء، فلا يهمنا تبرئة ساحة الأزواج، كل ما نسعى إليه، هو إرشاد الزوجة إلى كيفية التعامل (بذكاء) مع أخطاء الزوج وعدم المبالغة فى امتصاصها وترك التفكير فيها، ونبذ الحساسية المفرطة التى تصور لها هذه الأخطاء، وكأنها انتقاص هائل من كرامتها وتهديد لكيانها وما إلى ذلك من التعبيرات التى تقولها الزوجات، ولا تدرى الواحدة منهن أنها بذلك تقوم بشحن مشاعر الغضب بداخلها تجاه الزوج، وأن هذا لا يفيدها على الإطلاق، فالغضب يؤذى كثيراً صحتها الجسدية والنفسية على السواء، ويقودها إلى تصرفات مندفعة بهدف رد الاعتبار للذات أو الانتقام، مما يحول الزواج إلى ساحة للمعارك بدلا من كونه واحة للمودة والرحمة..

وأكاد أسمع من تهتف قائلة: وليكن ساحة للمعارك ولنر من سينتصر.. وأرد بهدوء: ستخسر الزوجة أكثر من الزوج فى معظم الأحيان، لأن الزوجة العربية تهتم بالزواج أكثر من الرجل، وترى فى نجاحها فيه تحقيقها لذاتها كأنثى واعترافا من الزوج بها وتقديرا لجاذبيتها، كما أن المرأة عادة تعتبر الرجل محورا لحياتها، وتتألم لفقدانها اهتمامه بها أو نقصان تعبيره عن عواطفه تجاهها، بينما ينشغل الرجل عادة بتحقيق النجاح فى عمله، فضلا عن أن الرجل يستطيع الاستمتاع بحياته خارج المنزل مع أصدقائه للترويح عن نفسه، بينما تفشل معظم النساء العربيات فى ذلك، حيث

تكثر الشكاوى فى جلسات النساء عن كل شىء: الزوج والعمل والأبناء وكأنهن فى مباراة للتنافس للحصول على لقب: أتعس امرأة، ولا يخفى أن بعضهن يفعلن ذلك منعا للحسد..

ونتوقف عند شكوى شائعة عند كثير من الزوجات، تختص بضيق الواحدة منهن من انتقادات الزوج لها، سواء فى المظهر أم فى التصرف فضلا عن معاملة الأبناء، وترى أن ذلك ينتقص من شأنها ويحرمها من السعادة الزوجية.

والأولى أن تسعد الزوجة عندما يلفت زوجها نظرها إلى إمكانية تعديل بعض أمورها، فهذا أفضل من أن يكتم مشاعره بداخله ويتصرف على ضوئها، كما أن على الزوجة أن تتحلى بالإيجابية وتحسن الظن بزوجها ولا تأخذ انتقاداته بحساسية بالغة، بل الأفضل أن تردد لنفسها: إنه يرانى فى صورة أفضل مما أنا عليه، وفى إمكانى تحسين هذه الصورة رهنا بحياتى، ولأصل إلى أفضل الدرجات فى المظهر والسلوك، ولن أضيع ثانية من وقتى للتألم من الانتقادات، بل سأتروى جيداً لأرى ما يمكننى تجسيمه بدلا من أن أضيق بزوجى فأتربص له وأنتقده، كما تفعل نسبة غير قليلة من الزوجات اللاتى يجلبن الشقاء لأنفسهن، ولن أكون منهن أبداً..

سخط .. وحسرة!!

لعل من أكثر الأفكار الخاطئة الشائعة لدى الزوجات، هى الفكرة السائدة أن هناك زوجات أكثر سعادة، وأنهن حظين بأزواج أفضل مما هو لدينا، فنجد الزوجة تفكر فى سوء حظها وأنها لو تزوجت رجلا آخر

لعاشت فى سعادة، ويتنامى السخط بداخلها تجاه زوجها ويتضاعف شعورها بالحسرة على نفسها، مما يدفعها إلى سوء التعامل مع زوجها والتربص ـ دون وعى ـ لأية هفوة تصدر منه، وتحولها إلى جريمة وكأنها تقول لنفسها: ألا يكفى أننى (أصبر) على استمرار زواجى بك.حتى تزيد الطين بلة بأخطائك..

ونجد زوجة تصرخ فى وجه زوجها مطالبة إياه بأن يغير من عمله ليصبح مثل زوج جارتها، أو أن يصطحبها فى نزهات مثل زوج صديقتها، أو أن يشترى لها مجوهرات كما يفعل شقيقها لزوجته، وهكذا..

وتنسى الزوجة أن هذه المعايرة لا تأتى بنتائج إيجابية ـ فى معظم الأحيان ـ وأنها تثير الضغينة ضدها فى قلب الزوج، وأن إشاعة روح المعايرة تجلب (النكد الزوجى) الذى يدفع الزوج إلى إظهار أسوأ ما فى طباعه للرد على الزوجة، مما يوقع الخسائر بالزواج على المدى البعيد حيث تنسحب منه السعادة إلى غير رجعة..

وعلى الزوجة الذكية أن تحذر من دوامة التطلع إلى زوج أفضل، ومقارنة زوجها بأزواج الأخريات، وعليها أن تتقبل زوجها كما هو، مما سيقلل من إحساسها بالضيق وسيدفعها إلى حسن التعامل معه وبالتالى ستحظى بتحسن فى طباعه مع مرور الوقت، أما إذا استطردت الزوجة فى التفكير بأنها كانت ستكون أفضل حالا إذا ما تزوجت غيره، فإن ذلك سينتهى بها إلى حالة انفصال عاطفى مع الزوج مما يبدد سعادتها، وقد يجعل الزوج ينصرف عنها إلى أخرى تمنحه ما يحتاج إليه من إحساس

بالقبول العاطفى والحسى فضلا عن التقدير والاحترام، فإن طباعه قد تكونت عبر سنوات طويلة وليس من المعقول مطالبته بتغييرها على الفور.

زوجة شابة أسرفت فى الشكوى من زوجها، لم تتوقف عند ذكر ما ضايقها منه فى الأشهر الأخيرة، بل عادت إلى أيام الخطبة لتحشد كل إساءاته عندئذ..

مثل هذه الزوجة لن تعرف للسعادة طريقا إذا حافظت على ذاكرتها التى تحتضن ـ فقط ـ الأحداث السيئة (وتطرد) إيجابيات زوجها..

فلا شك انه لا يوجد زوج يخطئ على الدوام وزوجة تفعل كل ما هو صواب دائماً..

فلابد من وجود أخطاء بين الطرفين على امتداد الزواج، والزوجة العاقلة هى التى ستتسامح مع زوجها، ولا تلقى على رأسه بكل(جرائمه) القديمة عند أتفه خلاف، فقد يهتم فى بادئ الأمر بالدفاع عن نفسه، ثم بعد ذلك يستخف بها ولا يعبأ بكلامها، كما صرح بذلك أحد الأزواج متهكما من قدرة زوجته الغريبة على الجدال والعراك، وتذكر التفاصيل عن أحداث ماضية وقعت منه أو من أهله، فقال ضاحكا: أترك زوجتى تتحدث ولا أقاطعها فتظن أننى أوافق على كلامها وأننى لا أستطيع الرد، فيزداد حماسها وتظل تتكلم طويلا، ولا تدرى أننى أبخل عليها بأى رد حفاظًا على نظرتى الإيجابية لنفسى، ثم فى نهاية الأمر أرتدى ملابسى وأغادر المنزل، وأذهب إلى أى مكان لطيف أروح فيه عن نفسى!!

وقد أثبتت الأبحاث الحديثة أن السعادة الزوجية ليست مرتبطة بجمال المرأة فقط، ولكنها تعتمد أيضا على حسن تعاملها مع الزوج حيث لا يعانى الزوج من إزعاجها له، بكثرة المخالفات أو بعدم احترامها لأهله، أو سخريتها من أفكاره أو طموحاته حتى ولو لم تكن واقعية.. أو التى تمن عليه بما تفعله من أجله أو من أجل أولاده فضلا عن الزوجة التى لا تدع زوجها يرتكب أى خطأ ولو كان تافها إلا وتنقض عليه لوما وتوبيخا، أو التى تحاسبه على كل تصرفاته وتحركاته وكأنها تراقبه، وكذلك الزوجة التى تقطع حبل الحوار مع الزوج.

كما يسعد الزوج بتصرفات التودد من الزوجة، مثل مناولته الطعام فى فمه، أو إحضار كوب من العصير دون أن يطلب، أو التربيت على كتفيه، وتقبيله فى وجنتيه وحسن استقباله عند عودته إلى المنزل، وتحمله أثناء مرضه مع ملاحظة أن معظم الرجال يكثرون من الشكوى حين تعرضهم لأى مرض بسيط..

وتلحق الكثير من الزوجات الشقاء لنفسها عن طريق التفكير الزائد فى تصرفات الزوج، فنجد الزوجة تسأل نفسها: ماذا يقصد زوجى عندما قال هذا الكلام، وتغذى هذه الأسئلة فى عقلها، ثم تذهب بها إلى جارتها أو صديقتها ويتبادلان التفكير فى نوايا الزوج، وبالطبع لا تكون النتائج إيجابية، أو تستطرد الزوجة فى الشعور بالتعاسة لأن زوجها لم يشتر لها ما أرادته، أو لم يحسن التصرف مع أقاربها، وكأنها تنقب عن التعاسة. والأذكى هو عدم الاسترسال فيما يشعر الزوجة بالضيق وطرده فوراً واستبداله بفعل أى شىء يسعدها، فلا وقت للتعاسة..

كلمات قاتلة !!

هناك كلمات قد تقولها الزوجة بحسن نية أو تحت وطأة الإحساس بالضيق من الزوج، فتؤدى إلى إثارة الزوج ضدها، فيرد لها الصاع صاعين وتثير حنقه ضدها، مما يتسبب فى النهاية إلى حرمانها من السعادة الزوجية وتظل تشكو سوء حظها ولا تعرف أنها قد تسببت فى ذلك..

ومن هذه الكلمات القاسية، قول الزوجة لزوجها: إننى ندمت على زواجى بك، ولولا الأولاد لما استمر زواجنا. بل إن هناك زوجة اعترفت بأنها أكدت لزوجها أنها لا تطيقه كرجل، وأنها تعطيه حقوقه كزوج خوفا من غضب الله عليها إذا رفضته. وزوجة أخرى قالت لزوجها: إنه لولا خوفى من الطلاق ومواجهة الناس بلقب مطلقة لما تحملت الحياة معك..

ولا شك أن الزوجة ـ غالبا ـ لا تندفع لقول هذه الكلمات القاسية مع زوج يتسم باللطف وحسن التصرف..

ولكن من قال إن الزوجة الذكية يجب أن ترد الصاع صاعين لزوجها.؟ وكما قيل عن حق: إن الأوضاع الصريحة يجب ألا تشل إرادتنا، بل عليها أن تدفعنا إلى حسابات أدق.. فعلى الزوجة التى تعانى من مصاعب فى زواجها، ألا تجعل هذه المصاعب تقود حياتها إلى المزيد من التعاسة الزوجية، بل عليها أن (تتغابى) بمطلق إرادتها عن بعض الأمور وأن تقوم (بتجميل) زواجها قدر الإمكان، وأن تفعل ذلك من أجل نفسها، حتى لا تجد نفسها فى المطاف زوجة تعسة تعيش مع زوج تشعر بالسخط عليه، ويتبادلان الكلمات الجارحة..

فمـا دامـت الـزوجة تـريد الاسـتمرار فـى الـزواج ولا تـرحب بـالطلاق، فلابـد لها أن تسعى جاهدة لتحسين أمور زواجها قدر الإمكان، والكف عن توقـع تغيير هائل فى شخصية زوجها أو فى طباعه وتصرفاته التى تضايقها، بـل عليها أيضـا أن تكون أكثر ذكاء فتكف عن القيام بتصرفات تعلم جيداً ـ مـن خـلال خبرتها معـه ـ أنـه يشـتعل غضـبا مـنها، وأن تـتجاهل ـ قـدر اسـتطاعتها ـ ما يضايقها منه، فقد ثبت ـ بالتجربة ـ أن هناك بعض الأزواج يكفـون عـن بعـض المضـايقات إذا لاحظـوا أن الـزوجة لا تتضـايق مـنها كمـا كانت تفعل فى الماضى..

وأتوقـف عند زوجة تشكو كثيراً من تعاستها الزوجية، وكيف أن زوجها لا يـزور أهلـها أبـدا مما يعرضـها للإحسـاس بالضآلة وسـط شقيقاتها اللاتى ينعمن بزيارة أزواجهـن للأهـل، ويجعلها تجلس طوال مدة الزيارة فى حالة غضب وغليان عن الغيرة من شقيقاتها..

وكـنت أتمنـى لهذه الزوجة ومثيلاتها أن تنعم بقدر أكبر من الذكاء، وأن تتذكـر أنهـا ليسـت مسئولة عن تصرفات زوجها، وأن تتناسى الموضوع تماما وتـتجاهل أيـة تعلـيقات حـوله، وأن تتصـرف عند زيارتها لأهلها وكأنها فى إجـازة زوجية، وعليها أن تكف عن مطالبة زوجها بزيارة أهلها، وألا تجعل ذلـك سـببا فـى تعاسـتها الـزوجية، وألا تعاملـه بالمثل، حتى لا يكون البيت سـاحة للمعـارك، وأن تـبحث عـن أسـباب الاتفاق مع زوجها حتى تنميها ـ وإن ضـاقت ـ بدلا من زيادة مساحات الاخـتلاف معه..

وهـناك الكـثير مـن الـزوجات اللاتـى يشـعرن بالتعاسـة؛ لأن الـزوج لا يساعد فى أعمال المنزل، أو لا يريد تغيير بعض طباعه، وهنا لابد من تذكر

أن الزوج ليس أسوأ رجل فى العالم وأنها ليست أفضل امرأة فى الكون، وعدم تناسى أن لكل رجل عيوبه، وأن الرجل إذا أحس برغبة زوجته فى تغييره فإنه سيلتزم بالعناد ويتشبث، بينما إذا حاولت الزوجة بنعومة وذكاء تقليل تأثير ما يضايقها فى الزوج دون توقع معايير عالية من التغيير، فإنها مع مرور الوقت ستحظى بنسبة معقولة من التغيير وعليها أن تسعد بها وتهدأ، ولا تتوقع النسبة التى ترجوها تماما، فلا شك أن زوجها أيضا يريد منها بعض التغييرات فى الطباع، وأنها لن تقوم بتغيير كل ما يريده..

ولا مجال هنا للحديث عن أن الزوجة تطالب بما هو أفضل، فالزوج هنا ليس الابن الصغير الذى ينفذ أوامر أمه دون نقاش، بل هو رجل مكتمل النضج ولا يحب أسلوب الأوامر، فحتى الأطفال لا يستجيبون للأوامر، ويفضلون اتباع أسلوب الترغيب بدلا من الترهيب، وهو ما نتمنى أن تتبعه الزوجة العربية فى كل مكان فى وطننا العربى حتى تنعم بالسعادة الزوجية..

معوقات تحول دون تحقيق حلم السعادة الزوجية

- ❖ استخدام العلاقات الحميمة لتحدى الزوج وعقابه، يفتح أبواب التعاسة الزوجية!
- ❖ الرجل عادة لا يحب الكلام الكثير مع زوجته!
- ❖ كيف تواجه الزوجة منغصات الزواج وتتغلب عليها؟
- ❖ التخطيط الذكى والمثابرة فى التنفيذ يقودان إلى السعادة!

السعادة الزوجية حلم بعيد المنال تفتقده المرأة العربية، وتسعى للفوز به دون جدوى، إذ تكثر شكاوى الزوجة العربية من منغصات الزواج، وما أكثرها..!

كيف تقلل الزوجة قدر الإمكان من خسائرها؟ وكيف تنجو من اجترار الأفكار السلبية؟ وما التصرفات التى تفعلها الزوجة العربية وتحرمها ـ دون أن تدرى ـ من السعادة؟ وكيف تستطيع الزوجة النجاة من كل هذه العوائق التى تؤذيها وتحرمها من حلمها المشروع فى السعادة وتسرق منها سنوات العمر فى تعاسة لا مبرر لها، فى الوقت الذى يمكن أن تسعد فيه بالزواج وتكون مصدر سعادة لكل من حولها..؟

لعل من أكثر الأخطاء الشائعة لدى النساء عن السعادة الزوجية، اشتراط ألا يتحمل الزوج البعد عن زوجته، وأن يبذل قصارى جهده للفوز بقضاء أطول وقت ممكن معها، وأن يستغنى بها عن أهله وأصحابه، وأن

يخبرها بجميع أسراره وأن يجاهد نفسه ـ بضراوة ـ كي يتغير ويتخلص من كل الصفات التى لا تعجبها، وأن يبدى الإعجاب المستمر بها ويكثر من الإغداق العاطفى عليها بالكلمة واللمسة والهدية..

وأكاد أرى نظرات الاستنكار فى وجوه الكثيرات من الزوجات، ولسان حال الواحدة منهن يهتف قائلاً: بالتأكيد، هذه أهم عناصر السعادة الزوجية، وبدونها لا تشعر الزوجة بالسعادة، بل وتتجرع التعاسة وهى تنظر إلى غيرها من اللاتى ينعمن بما حرمت هى منه..

وهنا، لابد من وقفة موضوعية لرؤية الحياة كما هى فعلا وليس كما نتمناها، والفارق شاسع ـ عادة ـ بين ما نتمناه أو ما نفترضه وما هو حادث فعلا..

ونحن لا ننادى بالاستسلام (البغيض) للواقع غير الجميل بل نطالب دائما إلى السعى الدؤوب، ولكن بهدوء ولطف ودون ضغط عصبى، لا على النفس ولا على الطرف الآخر، لتحسينه قدر الإمكان والفرح بأى تقدم مهما كان بسيطا..

ونؤكد فى الوقت نفسه على ضرورة عدم التمادى فى الإسراف فى التوقعات أو طلب الحد الأقصى من مزايا الزواج، لأن هذا يؤذى صاحبته ولا يؤدى بها إلا إلى اجترار المرارة، لأنها تطلب ما لم يحصل عليه أحد..

والثابت أن الزوج يرتبط عاطفيا وحسيا بزوجته فى الأشهر الأولى للزواج حيث يكون كل شىء جديداً، وتعتقد نسبة كبيرة من الزوجات أن هذا أمر طبيعى وسيدوم للأبد، فترتكن الزوجة إلى الشعور بالراحة

والاطمئنان ولا تسعى إلى التجديد فى كل شيء، بدءاً من علاقتها العاطفية والحسية مع زوجها ومروراً بمظهرها والاهتمام بجمالها ورشاقتها، وانتهاءً بمنزل الزوجية وعلاقة الأبناء بالزوج، وتبدأ فى السحب من رصيدها لدى الزوج، بدلا من إضافة المزيد إليه عن طريق الحرص على التجدد وإضافة لمسات عاطفية وكلمات لطيفة إلى تعاملها اليومى مع الزوج..

وكما يقال عن حق: إن التسرب المستمر من بئر ممتلئة سيؤدى بها يوما إلى الجفاف التام.. وهذا ما يحدث ـ تماما ـ مع كثير من الزيجات اللاتى لا تنتبه الزوجة إلى إضافة المزيد على رصيدها العاطفى لدى زوجها..

وقد يقال: ولماذا لا يهتم الرجل بذلك..؟ والجواب بسيط للغاية؛ لأن المرأة هى المتضرر الأكبر من التعاسة الزوجية، حيث يستطيع معظم الرجال تعويض الشعور بافتقاد السعادة فى الزواج بمصادر أخرى للسعادة مشروعة كانت أم غير مشروعة..

ولأن المرأة صاحبة المصلحة الأكبر فى السعادة الزوجية، لذا يجب أن تكون صاحبة المبادرة فى اتخاذ الخطوات الإيجابية لتحقيقها، وعليها أن تكون أكثر ذكاء وأن تحتفظ دائما (بالريموت كنترول) فى يدها، فلا تسمح لزوجها بالتنغيص عليها بأية تصرفات سخيفة، بل تحتفظ بدقة القيادة فى يدها ولا تتركها تختل أبدا تحت وطأة أية ظروف..

والثابت أن أية مشاجرة لكى تنشب لابد لها من طرفين يرغبان فى التشاجر، وكذلك فإن الزوج لن يستطيع فرض التعاسة على زوجته ما لم تنجرف دون وعى إلى الاستسلام لإرادته..

ونحن لا نطالب الزوجة بغض الطرف عن جميع تجاوزات الزوج مهما بلغت، فهذا أمر مرفوض ومن شأنه أن يدفع الزوج إلى التمادى فى غيه..

ولكننا نرجو الزوجة أن تكون صاحبة حكمة ومرونة فى الوقت نفسه، فتتجاوز عن الصغائر بلطف وذكاء، وتنبه زوجها إلى أنها تتغافل بإرادتها من أجله وليسود البيت جو لطيف، وليس لأنها لا تلاحظ ما فعله من مضايقات..

أما بالنسبة للأمور الكبيرة التى يفعلها الزوج وتضايق الزوجة، فعلى الزوجة رفضها بحسم ودون عدوانية مع تجنب إلقاء محاضرات على الزوج حتى لا تدفعه إلى التزام العناد وسد أبواب التراجع.. أما إذا حظيت الزوجة بتراجع زوجها عما يضايقها، فعليها الإشادة به والكف عن مهاجمته، وألا تردد أمامه ما يذكره بمضايقاته السابقة حتى لا يندم عن تراجعه، ويعود أسوأ مما كان كما يفعل بعض الأزواج عندما تعايرهم زوجاتهم بما سبق أن فعلوه من مضايقات رغم تراجعهم عن الاستمرار فيها..

أوهام شائعة!!

تقع بعض الزوجات أسيرة لتوهم أن السعادة الزوجية تعنى أن يلاحق الزوج زوجته بعبارات الهيام كما يشاهدون فى الأفلام والمسلسلات التليفزيونية .. ونجد فى الواقع بأن هذا لا يحدث فى الحقيقة، بل إن معظم هؤلاء الممثلين والممثلات يعيشون حياة جافة خالية من العواطف.. وهذا لا ينفى أن هناك زوجات نجحن فى الاحتفاظ بحب الزوج مشتعلا.. عن طريق تدليل الزوج والإكثار من اللمسات الناعمة الأنثوية وعدم اللجوء إلى

الصراخ فى وجه الزوج حتى أثناء التشاجر، والاحتفاظ بمظهر شبابى متجدد داخل المنزل بارتداء الملابس ذات الألوان المشرقة، وإفهام الزوج بأنه يحتل المرتبة الأولى لدى الزوجة، والحرص على تشجيع الأبناء على الاهتمام العاطفى بالأب وعدم إشعاره بأنه مجرد ممول لمتطلباتهم المادية، كما يحدث فى الكثير من البيوت العربية..

كما تبذل الزوجة السعيدة فى زواجها والتى تنعم بثناء زوجها جهدا ملحوظا فى علاقاتها الحسية بزوجها، حيث تقوم بالتغيير فى أوقات وأماكن اللقاء الزوجى الحميم وتكثر من تدليل زوجها أثناءه لإشعاره بأنه فارس أحلامها، وتتجاوب معه بالقول والفعل حتى لو كانت مجهدة، وتهتم بارتداء الملابس التى تبرز مفاتنها فى هذا اللقاء، وتغير من عطورها، وتجدد فى غرفة نومها، وتضع العطور على الفراش من آن لآخر، وغير ذلك من اللمسات البسيطة التى لا تكلفها إلا القليل، ومع ذلك تعطى الكثير من الجاذبية والتجدد..

ومثل هذه الزوجة السعيدة تحرص على قضاء وقت بسيط مع زوجها لتناول الشاى أو العصائر بعيدا عن الأبناء، وتهتم بانتظاره لتناول الغداء أو العشاء، ولا تترك له الطعام ليقوم بتجهيزه عندما يعود متأخرا، وبالطبع لا تترك هذه المهمة للخادمة.. بل تجلس معه لتسامره، وتستمع إليه وتحكى له شيئا طريفا قرأته أو سمعته، ووجهها بشوش ومظهرها جميل.. مثل هذه الزوجة ستجبر زوجها - ولو بعد حين - على الاستجابة لها بالقول والفعل، وسيبادلها الاحترام والعواطف..

تخطيط ومثابرة !!

وقد تقول زوجة: ولماذا كل هذا المجهود لنيل السعادة الزوجية، ومن المفترض أن تأتى تلقائيا دون تخطيط وبلا مثابرة واستمرارية .. والحقيقة أنه لا يوجد شيء يحدث دون تخطيط أو متابعة، وأن السعداء فى الزواج هم الذين يريدون ذلك بوعى شديد (ويقاتلون) للحصول عليه، ليس بالصراخ طلبا للحقوق، ولكن باللين واللطف والذكاء؛ فما ينتزع بحدة يترك ألما لدى الطرف الآخر، وأما ما يتم أخذه بسلاسة ولطف فلا يضايق الطرف الآخر، بل يشجعه على منح ما هو أكثر..

كما أن الزوجة الذكية هى التى تشعر الرجل أنه سيكسب كثيرا إن كان لطيفا معها عن طريق إمتاعه عاطفيا وحسيا، مما سيعود عليها بالخير والسعادة، وستتضاعف سعادتها عندما ينشأ أولادها فى بيت تمرح فيه طيور السعادة..

فعلى كل زوجة تريد السعادة أن (تخطط) جيداً للفوز بها عن طريق التعرف الذكى على شخصية زوجها لتعرف كيفية التسلل إليه للفوز بعواطفه، فهناك رجل يسعد باهتمام زوجته بأهله ودعوتهم للغداء أو العشاء من آن لآخر، حتى لو لم تسعد بصحبتهم، والذكية هى التى تفعل ذلك لتسعد زوجها، وتخبره بأنها فعلت ذلك من أجله، وهناك رجل يسعد بحسن اهتمام زوجته باللقاء الزوجى الخاص، وآخر يطير فرحا باهتمام زوجته بعمله، وبثنائها على نجاحه وتميزه..

كما أن هناك الكثير من الرجال يفرحون بزوجاتهم، عندما تشعر الزوجة زوجها بأنه صاحب الكلمة الأولى فى البيت، وأنه يشكل المرجعية التى لا ترد بالنسبة للزوجة..

والحقيقة، أن معظم الرجال يسعدهم كل الأسباب التى ذكرناها، وأن الزوجة الذكية هى التى تستطيع أن تفعل ذلك كله وهى راضية وسعيدة وواثقة أنها تفعل ذلك، ليس من باب التضحية أو التنازلات، ولكن من باب الذكاء وإسعاد النفس، حيث سيعود كل ذلك عليها بالكثير من الفوائد، فتنعم بعلاقة زوجية ناجحة، وتحتفظ بشبابها وجمالها فضلا عن تمتعها بصحة جسدية ونفسية جيدة..

فقد ثبت أن المرأة أكثر تأثرا بالتعاسة الزوجية من الرجل، حيث إن المرأة أكثر إحساسا بالألم وأكثر اختزانا له، وأقل نسيانا لمضايقات الزوج، وأكثر ترديدا لها مع الصديقات والأهل، مما يدفع معظمهن إلى التجاوب معها بل وتحريضها أحيانا ضد الزوج مما يذكى نيران الغضب بداخلها، ولا يسمح لها بالنسيان أو بالتناسى، والتناسى هو وسيلة نفسية جيدة للغاية للخروج من دوامات التحسر على النفس..

وأتذكر زوجات حكين لى على مر سنوات طوال، كيف تعانى الواحدة منهن من استرجاع وتذكر تصرفات مؤلمة سبق أن قام بها الزوج منذ فترات، وكأن الواحدة منهن لم تكتف (بخسارتها) النفسية وقت حدوث المشكلة، ولذا زادت من صعوبة الألم بأن قامت بتغذيته بداخلها وتنميته، وتجاهلت بذلك أنها تؤذى نفسها، وبأن الماضى لن يعود أبدا لكى نعيد صياغته كما

نريد، وأن الذكاء يحتم علينا أن ننتهز الحاضر لصنع مستقبل أفضل، فضلا عن العيش فى حدود اليوم، وتذكر أن الحياة مهما طالت قصيرة، وأنه ليس من الحكمة تبديدها فى تذكر ما يؤلمنا، ولا يوجد إنسان لا يخطئ، وقد تألمت وقتها بما يكفى، ولن أضيع ثانية من عمرى فى ألم آخر (وسأحرض) زوجى على حسن معاملتى قدر الاستطاعة، (وسأتجاهل) بإرادتى ما يصر عليه من سخافات، وأفرح بجوانب حياتى الأخرى، ولن أسمح للتعاسة بأن تسيطر على حياتى حتى لا أخسر صحيا ونفسيا، وكى لا تهاجمنا التجاعيد المبكرة ولا أفقد محبة أبنائى عندما يروننى فى حالة عبوس مستمر، وسأقضى أوقاتا لطيفة معهم، و(أتشاغل) بكامل وعيى عن أى شىء ينغص حياتى، وسأحقق أهدافا مهمة فى حياتى، مثل المساعدة فى عمل تطوعى، أو حفظ القرآن الكريم، أو التعمق فى الدراسات الدينية، فضلاً عن ممارسة الرياضة البدنية بانتظام لإفراغ شحنات التوتر أولا بأول..

أفكار عملية !!

للفوز بالسعادة الزوجية، هناك نقاط هامة يجب تذكرها على الدوام والسعى المستمر لتنفيذها، حتى ولو لم يرحب بها الزوج فى البداية لعدم اعتياده عليها أو لشكه فى نوايا الزوجة، حيث يعتقد بعض الأزواج أن تودد الزوجة مقدمة لطلبات مادية أو للحصول على موافقته على أمر يرفضه، وقد تعترض الزوجة على هذا التفكير، لكن هذه حقيقة يجب التعامل معها، وعلى الزوجة أن تعرف أهدافها بوضوح وألا تجعل أى شىء يؤثر على نجاحها فى تحقيقها..

- على الزوجة الحرص على الانفراد بالزوج من آن لآخر داخل البيت أو خارجه، والاستماع إليه باهتمام وإشعاره بحبها له والثناء عليه.

- قد تلجأ الزوجة إلى خصام زوجها أحيانا، ولا نرحب بذلك لأن الزوج قد يعتاد على خصامها، وقد يرفض مصالحتها، فتضطر بعد فترة إلى التراجع.. ويفضل عدم إطالة الخصام تحت أى ظرف من الظروف منعا لزرع الجفاء بينهما، والأفضل حل أسباب الخلاف باحترام وهدوء وانتظار الوقت المناسب لذلك، وتفريغ الشحنة الغاضبة بكتابة ما يضايقها على الورق ثم التخلص منه بعد ذلك ، وعدم اللجوء إلى الأهل حتى لا يلجأ الزوج إلى العناد..

- على الزوجة عدم الإلحاح على الزوج فى قضاء أوقات طويلة فى المنزل، وترك مساحة حرية شخصية له فى التنزه مع أصدقائه، على أن تفعل ذلك مع الأهل والصديقات لتسعد هى أيضا، وحتى لا يشعر أنها تحب عليه..

- يجب تذكر أن الكيف أهم من الكم فى الوقت الذى يقضيه الزوج داخل المنزل، فالأهم من قضاء الوقت الطويل، هو الكيفية الجميلة التى تشارك فيها الزوجة زوجها داخل البيت، مع ملاحظة أن الرجل عادة لا يحب الكلام الكثير مع زوجته، فلتختصر الزوجة فى كلامها مع الزوج ، ولا تلقى على رأسه بكل أفكارها وأحلامها، ولتقم بتجزئة كلامها، فجزء للصديقات، وجزء للأبناء، وآخر للأهل والباقى للزوج..

• وعليها أيضا أن تتخلى عن فكرة أنها قد امتلكت الزوج تماما، وأنه يجب أن يتصرف وفقا لرغباتها، فلا شك أنه كيان مستقل ومن حقه الاختلاف عنها، وهذا لا يعنى أنه لا يحبها أو لا يريد إسعادها..

• الزوجة الذكية هى التى توازن بين الإقبال والتمنع على زوجها، فلا تلتصق به تمام الالتصاق فيشعر بالاختناق ويتمنى التحرر من حصارها، وأيضا لا تبتعد كثيراً فيحس بالاعتياد على ابتعادها فلا يشتاق إليها..

• الزوجة السعيدة هى التى لا تعامل زوجها بندية ولا تناطحه رأسا برأس، بل تشعره دوما بأنه رجل البيت وصاحب الكلمة المطاعة، ولا تسخر من آرائه السياسية ـ مثلا ـ مهما اختلفت معها ولا تتضايق من "نكاته" القديمة، بل تضحك بسماحة عليها، وأن تكون صاحبة لسان(حلو) معه، وإن استطاعت أن تغمس لسانها فى (السكر) يوميا لتحسن الحديث معه فعليها ألا تتردد أبدا..

• الزوجة الناجحة هى التى تستطيع التسلل إلى زوجها، وأن تصبح صديقته ليس للتلصص على حياته، ولكن لاكتساب ثقته، وعليها أن تعامله بلطف وتسامح تماما كما تفعل مع صديقتها المقربة، وألا تثقل عليه بمطالبته بالإكثار من التواجد معها، بل عليها أن تجعله يسعد بالوقت الذى يقضيه معها بالهمسة الناعمة واللمسة الأنثوية، وألا يقتصر ذلك على اللقاء الزوجى الخاص..

• الزوجة السعيدة هى التى تنظر إلى زوجها بحب من وقت لآخر، ولا تعاتبه إذا نسى عيد زواجهما أو عيد ميلادها بل تذكره بلطف، ولا تحول ذلك إلى مأساة ..

• الزوجة الذكية هى التى تحرص على مشاركة الزوج هواياته من آن لآخر إذا رغب فى ذلك، وهى التى تشيع جو المرح فى البيت، ولا تستسلم للهموم بل تطردها أولا بأول..

• من أهم أسرار السعادة الزوجية: أن تكف الزوجة عن التصحيح المستمر لأخطاء الزوج، وألا تعامله كطفل مزعج، ،وأن تغلف ملاحظاتها إذا اضطرت إلى تقديمها فى غلاف لطيف من الرقة واللباقة والذكاء، كأن تقول له: ما رأيك إذا نظرت إلى الأمر من وجهة نظر مختلفة.. ثم تذكر رأيها، ثم تترك له اختيار ما يحلو له..

• الزوجة السعيدة هى التى لا تجعل من مشكلات البيت أو متاعب تربية الأبناء منغصات تفكر فيها كثيرا، وهى التى تتذكر مزايا الزواج، ولا تنكرها مهما كان نصيبها منها قليلا، وتدرك أنها أفضل ممن حرمت من الزواج، ولا تنسى أبدًا أن تربية الأبناء تحتاج إلى الصبر الجميل، وتردد لنفسها دوما: كن جميلا تر الوجود جميلا..

• ولعل الخطأ الشائع باستخدام العلاقة الزوجية الخاصة، كسلاح ضد الزوج يشهر فى وجهه من قبيل التحدى أو العقاب، يوقع الزوجة فى الكثير من الخسائر الدنيوية والدينية أيضا، حيث توجه الزوجة طعنة قاسية فى رجولة زوجها، مما يدفعه إلى التربص بها لرد الإساءة مضاعفة، فتتفتح أبواب التعاسة الزوجية..

• الزوجة الناجحة هى التى تحرص ـ قدر الإمكان ـ على الذهاب مع زوجها للنوم، ومحادثته بلطف لتثبت المشاعر الدافئة بينهما، ولا تتركه يذهب لينام وحده ولا تسبقه إلى النوم إلا إذا كانت متعبة.. وهى التى لا

تبالغ فى الاستغراق فى مشاكل العمل أو البيت أو الأبناء، بل تحرص على الاهتمام بزوجها لتسعد بأنوثتها..

● تنسى معظم الزوجات ضرورة الحصول على قدر كاف من الاسترخاء للتخلص من التوتر، فبدلا من قضاء أوقات طويلة لمشاهدة التليفزيون، فإن بضع دقائق يوميا تنفرد فيها الزوجة مع نفسها للاستجمام الجسدى الروحى تحفظ لها صحتها النفسية، وتجلب السكينة إلى روحها، والجمال والجاذبية إلى وجهها وتجعلها أكثر تهيأ للمعاملة اللطيفة مع الزوج، وبذا تحظى بما تحلم به من السعادة..

تذكرى دائما:

الزوجة السعيدة هى التى تقرر أن تحب نفسها، وأن تسعد نفسها بالتعامل الذكى مع الزوج لتفادى المشاكل معه وتحريضه على حسن معاملتها أو على الأقل من مضايقاته لها وبالإكثار من التفكير فى مزايا الزواج، والإقلال من النظر إلى عيوبه.

وهى التى تجذب زوجها إليها بالقول وبالفعل.

وهى التى تعرف أنه لا توجد سعادة على الدوام، وتتقبل وجود بعض المشاكل من آن لآخر وتصبر على حلها، وتتفاءل بالمستقبل، وتحاول الاستمتاع بالحاضر قدر استطاعتها، ولا تنظر إلى الخلف أبداً..

محتويات الكتاب

مقدمة : قبل أن تقرأ! ———— ٧

الخلافات الزوجية ———— ٨

أخطاء شائعة تزيد الخلافات الزوجية اشتعالا ———— ٨

حادة وجارحة !! ———— ٩

جفاء وعداء!! ———— ١٢

لا.. لتضخيم الخلاف!! ———— ١٤

لا.. لإيذاء النفس!! ———— ١٦

تجنبى هذه الأخطاء!! ———— ٢٠

ارفضى تدخل الأهل!! ———— ٢١

نار الخلافات الزوجية تهدد الأسرة، وتؤذى الأبناء ———— ٢٥

غضب ومرارة !! ———— ٢٥

لا.. لهزيمة النفس!! ———— ٢٧

زوجى مشاكس!! ———— ٣٢

الخلافات والأبناء!! ———— ٣٤

للزوجة الذكية فقط ———— ٣٧

تذكرنى دائما : ———— ٤١
مال الزوجة مشكلة ———— ٤٢
لا .. للصراخ !! ———— ٤٦
الإتاوة، وإلا !! ———— ٤٩
عندما يقترض الزوج !! ———— ٥١
مشاريع مشتركة !! ———— ٥٤
معاناة نفسية ومادية !! ———— ٥٦
تذكرى دائما : ———— ٦١
اللقاء الخاص بين الزوجين ———— ٦٣
نفور.. وفتور !! ———— ٦٤
مقارنة مغلوطة !! ———— ٦٧
استراحة من الأعباء !! ———— ٦٩
تذكرى أن : ———— ٧٦
سلوكيات خاطئة لدى النساء تفسد اللقاء الزوجى ———— ٧٧
الاعتدال مطلوب !! ———— ٧٩
مساومات !! ———— ٨٣
انكفاء على الذات !! ———— ٨٧
صدق مع النفس !! ———— ٩١

تذكرى دائما : ———— ٩٢
أخطاء فى مظهر الزوجة تسىء إلى اللقاء الزوجى ———— ٩٥
العلاقة الخاصة بين الزوجين من أهم أسباب نجاح .. أو فشل الزواج. ٩٥
جهد .. ووعي !! ———— ٩٧
وداعا للملل !! ———— ٩٨
أخطاء فادحة !! ———— ٩٩
شكوى شائعة !! ———— ١٠٢
نصائح عملية ———— ١٠٣
تذكرى دائما : ———— ١٠٧
خيانة الزوج محنة قاسية.. ولكن! ———— ١٠٩
لماذا يخون الرجل زوجته؟ ———— ١٠٩
الاعتراف طواعية !! ———— ١١٠
غفلة الزوجات !! ———— ١١٣
نعيم زوجى !! ———— ١١٦
الخيانة .. "نِت" !! ———— ١١٩
جميلات الشاشة !! ———— ١٢٤
تذكرى دائماً : ———— ١٢٥

أخطاء قاتلة للزوجة ـــــــ ١٢٦

شباب دائم!! ـــــــ ١٢٧

الهدوء النفسى، والاتزان العقلى!! ـــــــ ١٣٢

الخيار الخاسر!! ـــــــ ١٣٥

احذرى هذا الفخ!! ـــــــ ١٣٧

كلام الناس!! ـــــــ ١٤٠

تذكرى دائما: ـــــــ ١٤٢

خطوات عملية وواقعية، للانتصارات على الأخرى ١٤٥

العناد ومزيد من المكاسب!! ـــــــ ١٤٧

جبلا شاهقا!! ـــــــ ١٤٩

إشارات تحذير!! ـــــــ ١٥١

واحة نفسية!! ـــــــ ١٥٤

احذرى تعاطف الرجال. ـــــــ ١٥٥

لوح ثلج!! ـــــــ ١٥٨

لون كئيب!! ـــــــ ١٦٠

تذكرى دائما: ـــــــ ١٦٤

مفاتيح تجعل حلم السعادة الزوجية واقعاً ملموساً ـــــــ ١٦٥

ذكاء.. وتحريض!! ـــــــ ١٦٨

نقمة .. وتعاسة!!	١٧٠
سخط .. وحسرة!!	١٧٢
كلمات قاتلة!!	١٧٦
معوقات تحول دون تحقيق حلم السعادة الزوجية	١٧٩
أوهام شائعة!!	١٨٢
تخطيط .. ومثابرة!!	١٨٤
أفكار عملية!!	١٨٦

صدر للمؤلفة:

*للنساء فقط ـ خاص جدا ـ دار الصفوة الطبعة الأولى ١٩٩٤

*أوراق أم ـ دار الصفوة ـ الطبعة الأولى١٩٩٦

*اعترافات البنات ـ البنات والخوف ـ الدار المصرية اللبنانية ـ الطبعة الأولى ١٩٩٧

الطبعة الثانية ٢٠٠٠

الطبعة الثالثة٢٠٠٢

الطبعة الرابعة٢٠٠٤

*اعترافات البنات ـ البنات والمستقبل ـ الدار المصرية اللبنانية ـ الطبعة الأولى ١٩٩٧

الطبعة الثانية ٢٠٠٠

الطبعة الثالثة٢٠٠٢

الطبعة الرابعة٢٠٠٤

*اسرار النجاح والسعادة ـ دار العلم والثقافة ـ الطبعة الأولى ١٩٩٧

*اعترافات الرجال ـ الرجال أسرار وحكايات ـ الدار المصرية اللبنانية ـ الطبعة الأولى ١٩٩٧

*اعترافات النساء ـ المتزوجات يكشفن الأسرار ـ الدار المصرية اللبنانية ـ الطبعة الأولى١٩٩٨

*اعترافات النساء ـ نساء بلا رجال ـ الدار المصرية اللبنانية ـ الطبعة الأولى ١٩٩٨

الطبعة الثانية ٢٠٠٢

*الطلاق - المشاكل والحلول - الدار المصرية اللبنانية - الطبعة الأولى ١٩٩٩
*اعترافات البنات - البنات والحب - الطبعة الأولى

الطبعة الثانية ٢٠٠٢

الطبعة الثالثة ٢٠٠٤

*اعترافات البنات - البنات والألم - الطبعة الأولى ٢٠٠٢

*اعترافات النساء - زوجى والأخرى - الدار المصرية اللبنانية - الطبعة الأولى ٢٠٠٣

الطبعة الثانية ٢٠٠٤

*اعترافات النساء - نساء فى محنة - الدار المصرية اللبنانية — الطبعة الأولى ٢٠٠٣

الطبعة الثانية ٢٠٠٤

*حدث ويحدث - مجموعة قصصية - الهيئة العامة لقصور الثقافة - الطبعة الأولى٢٠٠٣

وللأطفال والناشئة

*سلسلة : المسلم الصغير (٤ كتب) دار مونى للنشر - الطبعة الأولى ١٩٩٠

*قصة : زقزوق يحب الحق - دار سفير - الطبعة الأولى ١٩٩١

*قصة : اليمامة الذكية - الهيئة المصرية العامة للكتاب١٩٩٤

*سلسلة : لكل سؤال جواب (٦ كتب) دار نهضة مصر - الطبعة الأولى ١٩٩٦

الطبعة الثانية ١٩٩٨

*سلسلة : **الحواس** (٦ كتب) دار نهضة مصر ـ الطبعة الأولى ١٩٩٦
الطبعة الثانية ١٩٩٨
*قصة : **خوف رؤوف** ـ دار المعارف الطبعة الأولى ١٩٩٥
*قصة : **س و ج للطفل المسلم** ـ دار الصفوة الطبعة الأولى ١٩٩٦
فن المذاكرة ـ دار الطلائع — الطبعة الأولى ١٩٩٧
*قصة : **حكاية اللون الأحمر** ـ دار المعارف ـ الطبعة الأولى ١٩٩٨
قصة : **الدنيا كلها فرحانة** ـ دار المعارف ـ الطبعة الأولى ١٩٩٨
*سلسلة : **سلمى تحب الحكايات** (١٢قصة) مكتبة الدار العربية للكتاب ـ الطبعة الأولى ٢٠٠٢
شريف لن يتراجع ـ هيئة قصور الثقافة ـ الطبعة الأولى ٢٠٠٣

أسرار الزواج الناجح



- نجلاء محفوظ .
- رئيس القسم الأدبى المناوب بجريدة الأهرام .
- صدر لها عديد من الكتب للأطفال والكبار .. مابين القصص والموضوعات الإنسانية .
- نشرت أعمالها الأدبية والصحفية فى كثير من الصحف والمجلات المصرية والعربية .
- فنانة تشكيلية أقامت ثلاثة معارض خاصة ، واشتركت فى عديد من المعارض الجماعية .

كيف تتجنب الزوجة العربية اشتعال الخلافات الزوجية ؟ وكيف تتقن إطفاء نيران هذه الخلافات أولاً بأول ، ولاتسمح لها بقيادة حياتها ؟ وماذا عن مال الزوجة ، سواء أكان عن ميراث أم نتيجة لعملها .. كيف تحول الزوجة - دون اعتبار - مالها الخاص قنبلة موقوتة تهدد زواجها ؟ وكيف تجيد التعامل مع زوجها بهذا الشأن ؟ وما أهم الأخطاء التى ترتكبها الزوجة العربية فى اللقاء الحميم بين الزوجين ؟ وكيف تتجنبها وكيف تفوز بأفضل النتائج فى هذا الشأن ؟ وكيف تتصرف الزوجة التى تتعرض للخيانة من زوجها ؟ وكيف تقلل خسائرها ، وتحقق بعض المكاسب أيضًا ؟

وما السبل العملية والواقعية لتفوز الزوجة بمباهج الزواج ؟

هذا الكتاب يقدم الأجوبة عن كل التساؤلات السابقة ، فصاحبته هى الكاتبة : (نجلاء محفوظ) صاحبة الرصيد الكبير من الخبرة الإنسانية التى اتضحت فى كتبها السابقة ، والتى تناولت فيها النفس البشرية ، للكشف عن أسباب ضعفها ، وكيفيّة مواجهتها ، وتحويلها إلى مواطن للقوة ...



